Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

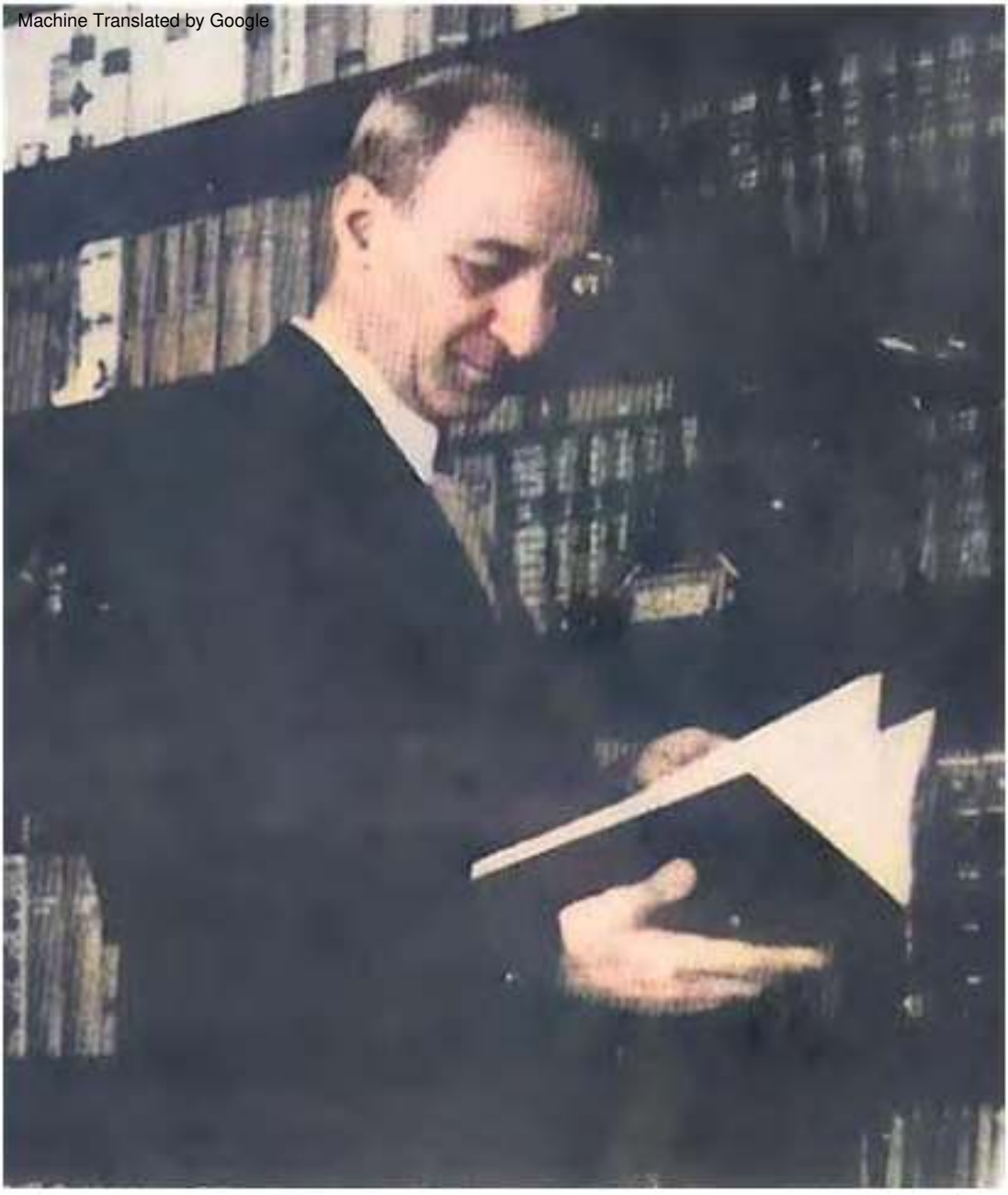
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, ang tagsulat niini nga libro, kinsa himalatyon ubos sa pressure sa lainlaing mga sakit 19 ka tuig na ang milabay, karon hingpit nga naluwas gikan sa tanan niyang mga kasamok pinaagi sa hilaw nga veganismo, ug sa edad nga 75, siya hingpit nga himsog sa kusog sa usa ka batan-ong lalaki. Iyang Ang adlaw-adlaw nga kalihokan mao ang pagpakita sa mga tawo nga ang tanan nga mga sakit ug uban pang mga kagul-anan sa kalibutan tungod sa pagkonsumo sa linuto (gipatay) nga pagkaon ug kemikal nga mga tambal ug uban pang patay nga mga butang.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

PAGKAON-HILAK

Usa ka Bag-ong Kalibutan nga Libre sa mga Sakit, Bisyo ug Hilo

Pag-order ug Ipakaylap **ang RAW-ETING**

ANG PAGPAPADAYON SA HIWONG PAGKAON MAO ANG PINAKA HARILI UG ANG LABING TAWO NGA TRABAHO NING KALIBUTAN

Bersyon: English 3rd edition revised + Persian th edition (1976) &
Persian nga booklet nga giulohan og "Cooked eating, a deadly addiction" (1980)
gihubad ngadto sa English

Machine Translated by Google

Mga sulod

PASIUNA sa 2ND EDITION……1

UNANG BAHIN

Giunsa Ko Nahunahuna ang Ideya sa Hilaw nga Pagkaon……..2

Ang Episyente nga Operasyon sa Matag Pabrika Nailalom sa Uniporme nga Suplay sa Tanan nga Hilaw nga Materyal nga Gitino sa Inhenyero……...4

Direkta ug Dili Direkta nga mga Sakit sa Nutrisyon…… 5

Ang Selyula sa Kanser mao ang Direktang Kaliwat sa Nadaot nga Pagkaon…….,,,..7

Ang Pagkaadik sa Linuto nga Pagkaon mao ang Labing Delikado sa Tanang Bisyo…….9

Ang Panginahanglan sa Linuto nga Pagkaon Dili Kagutom ……11

Ang Linuto-Pagkaon Nagpugos sa mga Organo sa Tawo sa Pagtrabaho sa Tulo ngadto sa Upat ka Pilo sa Ilang Normal nga Kapasidad……..11

Ang Pagkaon sa Tawo Kinahanglan nga Maglangkob sa Buhi nga mga Selyo, Dili Mga Bangkay……14

Ang Mubo nga Panan-aw mao ang Pinakadako nga Depekto sa Medikal nga Siyensya……15

Ang Kabug-at sa Usa ka Linuto nga Mangaon Dili Maisip nga Usa ka Sukaranan sa Maayong Panglawas..16

Walay Tambal nga Makapuli sa Hilaw nga Materyal nga Nasunog sa Sunog……..18

Ang Linuto-Pagkaon ug Therapy sa Droga Nag-una sa Luhi sa Tawo ngadto sa Bug-os nga Kalaglagan…….22

Ang Natural nga mga Pagkaon Kinahanglang Dili Gamiton sa mga Doktor isip Temporaryo Lamang nga Therapeutic Means……...23

Kinahanglan nga Dili Nato Maglagot sa Integridad sa Tawo nga Hilaw nga Materyal……..26

Machine Translated by Google

Sa Unsang Paagi Natawo ang mga Sakit……31

Kini ang Pinakagrabe sa mga Krimen sa Pag-anad sa usa ka Bata sa mga linuto nga butang……38

Ang Gastrolatrous Biologists Kinahanglang Pamatud-an nga Nahimong Sayop ang Kinaiyahan……...42

Usa ka Bata Gidumtan ang Lami sa Linuto nga Pagkaon……43

Ang Pagpraktis sa Hilaw nga Pagkaon sa Akong Pamilya……..45

Ang tanan nga Daotan nga Bisyo ug kriminal nga mga buhat sa Tawo Resulta sa Linuto nga Pagkaon……..48

Ang Pagsabut sa Pagkaon Kinahanglan nga Limitado sa Pagpuli sa Dili Kinaiyanhong Nutrisyon pinaagi sa Natural nga Pamaagi sa Pagpakaon……48

Ang Paggamit sa Artipisyal nga mga Bitamina ug Minerales Kinahanglang Hunungon……..50

Ang Pagtandi Tali sa Panglawas sa Hilaw nga Pagkaon ug Linuto nga Pagkaon sa mga Bata mao ang Labing Maayo nga Paagi sa Pagkumpirma sa Kadaut nga Nahiaguman sa Pagkaon sa Linuto nga Pagkaon……55

Ang Siyentipikanhong Institusyon ug Responsableng mga Lawas sa Estado Kinahanglang Magsusi sa Problema sa Hilaw nga Pagkaon nga Walay Dugang nga Paglangan……56

Dili Sala ang Pagsulti sa Kamatuoran……57

Walay Legal nga Babag nga Naglungtad Batok sa Pagguba sa Hilaw nga Materyal nga Gituyo alang sa Pabrika sa Tawo……...58

Ang Hilaw nga Pagkaon Nagsiguro sa Dakong Kaayohan sa Pampublikong Ekonomiya……..59

Ang Tanan Kinahanglang Makaila sa Tinuod ug Intergral nga Hilaw nga Materyal sa Iyang Lawas.....60

Ang Kapanahonan sa Linuto-Pagkaon mao ang Panahon Sa Dihang Ang mga Pagkaadik, mga patuotuo ug mga Mikrobyo Naghari Suprema……63

Apendise……..65

IKADUHANG BAHIN

Ang Pagtukod sa Tawo nga Organismo……..69

Unsa ang Nutrisyon?..... 74

Machine Translated by Google

Ang Tanan nga Mga Balay sa Hilaw nga mga utanon naglangkob sa Esensya sa parehas nga mga sangkap…76

Ang mga Kinaiya sa Partikular nga Protina, Bitamina ug Minerals Dili Na Kinahanglang Maghimog Basihan sa Panaghisgot……..81

Tinuod nga lawas ug Bakak nga lawas…….91

Ang mga Sakit Tungod sa Paglapas sa mga Balaod sa Kinaiyahan……..94

Ang Pagbatok sa Tawo sa Makatakod nga mga Sakit Naghuyang Gikan sa Kaliwatan hangtod Kaliwatan……..106

Ang Kanser mao ang Resulta sa Grabe nga Pagkadaot sa mga Selyula……..112

Ang Trabaho ug Gastos sa Pag-andam sa mga Linuto nga Pagkaon Walay lain kondili Tipid Basura125

Ang Tambal sa Luto-Eater usa ka Bug-os nga Sayop nga Siyensya……..130

Ang Katawhan sa Kasamtangan Layo sa Pagkasibilisado……..138

MABUHI TA……..146

IKATULONG BAHIN

Ang mga Kalamposan sa RAW-ETING…….155

Unsay angay likayan? …….220

Adventure sa Tehran RawVegans Association…….222

Machine Translated by Google

PREFACE sa 2nd EDITION

Ang unang bahin sa karon nga libro gimantala niadtong 1963 ubos sa titulo nga RAW-EATING. Niana nga gamay nga volume, nga naglangkob sa usa ka mubo nga summary sa akong mga konsepto sa nutrisyon, akong natandog ang halos tanang importante nga aspeto sa hilaw nga pagkaon. Sa kinatibuk-an nga pagsulti, dili kinahanglan nga mosulod sa dugay nga mga detalye aron ipahayag sa kalibutan ang yano nga kamatuoran nga ang mga operasyon sa pagluto ug pagpino, nga pinaagi niini ang mga natural nga sustansya nadaot sa dili natural nga mga butang, dili lamang makadaot nga mga operasyon nga. paglapas sa mga balaod sa kinaiyahan, apan sila ang panguna nga hinungdan sa tanan nga mga sakit. Ang labing ignorante nga tawo tin-aw nga nakasabut nga, imbes nga luwason ang mga tawo gikan sa mga sakit, ang medikal nga siyensya nga gipasukad sa linuto nga mga pagkaon ug makahilo nga mga tambal nagdala sa katawhan sa daghang grabe nga mga sakit, diin ang tanan nga uban nga buhi nga mga binuhat dili immune.

Human sa pagbasa lamang sa pipila ka mga linya sa hilisgutan, ang tin-aw-panan-aw nga tawo nahigmata gikan sa iyang luya nga pagkawalay pagtagad ug nakaamgo sa bug-os nga gibug-aton sa sitwasyon. Ang kadaghanan sa mga tawo, bisan pa, nabutaan sa karon nga mga sayop nga pagsabut sa medikal nga siyensya ug gipihig sa daghang mga gihunahuna nang daan nga mga ideya, gusto nga adunay dugang nga kasayuran sa hilisgutan. Mao nga, sa ikaduha nga bahin niini nga libro, nag-una ako sa dugang ug mas detalyado nga mga pagpasabut sa daghang hinungdanon nga mga pangutana. Sa samang higayon nakuha ang kahigayonan sa paghimog pipila ka gagmayng mga rebisyon ug pagtul-id sa unang bahin. Atol sa unang edisyon sa libro ang ideya sa hilaw nga pagkaon anaa pa sa iyang unang mga hugna; karon gipatuman sa daghang mga nasud. Pinaagi sa pag-undang sa linuto nga mga pagkaon ug makahilo nga mga tambal, libolibo ka mabuot nga mga tawo sa tibuok kalibotan ang nakaayo sa ilang kaugalingon sa ilang dugay nang mga sakit ug karon nakatagamtam na ug walay kabalaka nga kinabuhi sa kahimsog ug kalipay. Sa katapusan sa libro naghatag ako usa ka gamay nga pagpili sa daghang mga sulat nga nadawat gikan sa ingon nga mga tawo.

Kung naimbento ang usa ka bag-ong makina o instrumento, pipila ka malampuson nga mga pagsulay ang giisip nga igo aron makumpirma o mapamatud-an ang imbensyon. Karon, linibo ka himsog nga mga tawo sa tibuok kalibotan ang buhing mga pamatuod niana

Machine Translated by Google

ang hilaw nga pagkaon nagluwas sa katawhan gikan sa walay kaluoy nga pagkupot sa matag sakit sa yuta. Mahimong maghunahuna ang usa nga igo na kini aron pukawon ang kalibutan sa siyentipikanhon gikan sa hinay nga kawalay interes niini ug kombinsihon ang tanan sa daghang mga benepisyo nga gidala sa hilaw nga pagkaon alang kanatong tanan.
Karon ang mga tawo nga nabutaan sa mga pagkaadik nag-organisar ug internasyonal nga mga komperensya aron pakigbatokan ang gituohang kakulang sa pagkaon sa kalibotan ug maghatag ug walay kataposang mga pakigpulong bahin sa kataw-anan nga mga ulohan, samtang 80 porsiyento sa tinuod nga mga pagkaon nga gihatag kanato sa kinaiyahan walay paghunahuna nga gilaglag sa ilang kaugalingong mga kamot pinaagi sa pagluto ug pagdalisay.

Naghangyo ako sa tanan nga tinuod nga mga humanitarian nga ipataas ang ilang mga tingog ug pinaagi sa ilang padayon nga paghangyo dapita ang mga awtoridad sa paghimo dayon nga mga lakang aron ipatuman ang mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon. Ang panahon andam na alang sa aksyon.

UNANG BAHIN

Giunsa Ko Nahunahuna ang Ideya sa Hilaw nga Pagkaon

Ang hilaw nga vegan nga pagkaon kinahanglan mao lamang ang sustansya nga gikuha sa tawo. Ang batasan sa pagkaon sa linuto nga pagkaon kinahanglan nga biyaan dinhi sa kalibutan sa makausa alang sa tanan. Kini ang dili masayop nga panginahanglan sa kinaiyahan. Ang pagkonsumo sa linuto nga pagkaon mao ang labing makalilisang nga barbarismo sa kasaysayan sa katawhan, usa ka barbarismo nga wala'y nahibal-an ug diin ang tanan nahulog nga wala'y panimuot nga biktima. Bisag unsa ka katingad-an ang ideya sa pipila, kini ang hingpit nga kamatuoran diin dili kita makauyon.

Kini nga kamatuoran nahimong dayag kanako sa dihang, human sa 18 ka tuig nga mainampingong pagtuon ug imbestigasyon, ako nakombinsir nga ang kamatayon sa akong 10-tuig nga anak nga lalaki ug 14-anyos nga anak nga babaye tungod sa dili natural nga nutrisyon.
Ang daghang gidaghanon sa mga medikal nga eksaminasyon nga gihimo sa Persia, France, Germany ug Switzerland sa lainlaing mga pagsulay nga gihimo aron mahibal-an ang pipila nga piho nga sakit sa ilang mga organismo ug ang sunod nga pagdumala sa daghang mga tambal adunay daghang bahin, usab, sa pagdala sa trahedya sa usa ka ulo. Ang akong mga anak namatay tungod sa anam-anam nga pagkahuyang ug pagkahurot sa tanan nilang mga organo tungod sa dili natural nga pagpakaon ug makahilo nga mga tambal.

Machine Translated by Google

Nakasulod ako sa mga sekreto sa medikal nga siyensiya ug mas klaro nga naobserbahan ang maayo ug daotan nga mga aspeto niini, tungod kay wala ako nadasig sa paglaom nga mahimong doktor o makaganansya sa pinansyal. Ang akong insentibo mao ang una nga pangandoy nga buhaton ang akong labing maayo alang sa pagkaayo sa kahimsog sa akong minahal nga mga anak, ug sa ulahi ang mainiton nga tinguha nga ipadayon ang ilang panumduman pinaagi sa pagkamapuslanon sa katawhan.

Laing hinungdan nga nakatampo sa akong mas maayo nga pagkaamgo sa ang mga kakulian sa medikal nga siyensiya mao ang bug-os nga bag-ong sistema diin akong gihimo ang akong mga pagtuon pinaagi sa pag-edukar sa kaugalingon, nga wala'y babag sa usa ka programa sa akademiko. Wala gayud ako nahubog sa gipasobrahan nga mga pag-angkon sa pag-uswag nga nahimo alang sa medikal nga siyensya o sa tanan nga hinanduraw nga mga sugilanon sa talagsaon nga mga benepisyo nga makuha gikan sa mga tambal. Gitubag nako kini nga mga pangutana nga adunay kritikal nga hunahuna ug kanunay nga naghatag gibug-aton sa ilang mga kakulangan. Dugang pa, kanunay nakong gitan-aw ang kamatuoran nga, bisan pa sa paglungtad sa milyon-milyon nga mga kwalipikado nga mga doktor ug daghang gidaghanon sa mga mananaog sa premyong Nobel, ang sibilisadong tawo mas kanunay nga biktima sa lainlaing mga sakit kaysa sa bisan unsang ubang mga hayop, ug mga sakit sama sa sclerosis. , diabetes, atake sa kasingkasing ug kanser nga motaas sa makahahadlok nga gikusgon, nga naghulga sa pagpuo sa katawhan gikan sa nawong sa yuta. Wala ko mag-usik sa akong panahon sa pagsag-ulo sa mga simtomas sa mga sakit, mga ngalan ug dosis sa mga tambal ug kadtong daghang komplikado nga mga pormula nga panagsa ra gikinahanglan, tungod kay wala pa akoy tuyo nga molingkod alang sa mga eksaminasyon ug makakuha og mga grado. Hinoon, kutob sa mahimo, akong gigahin ang akong panahon sa pagtuon sa daghan kaayong mga sanga sa siyensiya ug sa pagsusi sa lain-laing mga tinubdan sa kahibalo, gikan sa sukaranan ug kinatibuk-ang mga baruganan diin ako nakahimo sa pagkuha sa pipila ka importante, importante nga mga konklusyon.

Ang mga resulta sa 18 ka tuig nga makugihong pagtuon ug paghago gilangkob sa usa ka buhat sa duha ka dagkong tomo, ang una niini, usa ka libro nga 568 ka panid, gipatik sa Armenian niadtong 1960.

Machine Translated by Google

Ang Episyente nga Operasyon sa Matag Pabrika Nailalom sa Uniporme nga Suplay sa Tanan nga Hilaw nga Materyal nga Gitino sa Engineer

Hangtud sa pagkadiskobre sa kalayo, uban sa uban nga mga mananap nga gingharian, ang tawo naugmad ug mihimo sa iyang ebolusyon pinaagi sa konsumo sa natural, hilaw nga pagkaon. Apan sukad sa pagkadiskobre sa kalayo, nga walay daghang pagpamalandong, ang mga tawo nagbutang sa natural nga mga pagkaon sa kalayo, gilaglag ang ilang mga importanteng sangkap, gipaubos sila ug gialimahan ang ilang mga lawas uban niini. Ingong direktang sangpotanan, miresulta ang tanang sakit nga giantos sa tanang katawhan karon.

Ang organismo sa tawo usa ka buhi nga pabrika nga gitukod sa walay hunong nga mga paningkamot sa kinaiyahan. Dungan, uban sa pagtukod niini nga pabrika, ang atong talagsaon nga kinaiyahan migamit sa mga silaw sa adlaw sa pagpalambo sa tanan nga mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan sa coordinate sa liboan ka mga komplikado nga operasyon sa atong organismo ug sa pagsiguro sa katugbang nga produksyon. Dugang pa, ang kinaiyahan nagbutang niadtong hilaw nga materyales sa ilang tibuok nga kahingpitan ug sa walay kasaypanan nga panag-uyon sa ilang nagkalainlaing mga sangkap sa usa ka gamay nga lugas sa mais, sa usa ka pulpy nga liso sa usa ka granada, sa usa ka berry sa ubas o sa usa ka dahon sa usa ka tanum. . Ang matag usa sa mga "kabos" nga pagkaon nga gikuha nga gilain naglangkob sa tanan nga mga hinungdan nga kinahanglan aron mapadayon nga buhi ang buhi nga organismo sa usa ka binuhat sama sa tawo.

Sa materyal nga kalibutan ang pinakagamay nga pagtipas gikan sa mga detalye nga gimugna sa usa ka inhenyero alang sa hapsay nga pagtrabaho sa mekanismo sa usa ka pabrika, o usa ka sayup sa mga hilaw nga materyales nga gipiho aron masiguro ang normal nga pagka-produktibo niini, moresulta sa usa ka katugbang nga pagkaguba sa operasyon sa tanum. Sa parehas nga paagi, ang labing gamay nga pagkadaot o pagbag-o sa mga hilaw nga materyales nga gireseta sa kinaiyahan aron masiguro ang hapsay nga operasyon sa mga komplikado nga proseso sa organismo sa tawo hinungdan sa mga sakit sa normal nga biological nga gimbuhaton sa atong mga organo ug kini nga mga sakit makita sa porma sa mga sakit.

Machine Translated by Google

Ang lain-laing mga pamaagi nga gigamit sa tawo sa pagguba o pagdaot sa hingpit nga balanse nga hilaw nga materyales nga gilatid sa kinaiyahan alang sa normal nga operasyon sa iyang organismo dili makahunahuna. Alang niana nga katuyoan, ang sibilisadong tawo nag-imbento sa mga pabrika sa demonyo, mga hurnohan, mga hurnohan ug mga kusina. Ang matag pagkadaot sa kalidad sa natural nga mga pagkaon gisundan sa usa ka katumbas nga pagkadaot sa lawas sa tawo. Ang natural nga nutrisyon nagsiguro sa normal nga operasyon, sa atong organismo, samtang ang dili natural nga nutrisyon gisundan sa dili normal nga paggawas sa mga gimbuhaton niini. Ang kadaghan sa mga sakit resulta sa daghang pagkalainlain sa pagkadaot sa mga sangkap sa natural nga mga pagkaon.

Kon ang tanan nga mga panginahanglan niini matagbaw sa mga balaod sa kinaiyahan, ang organismo sa tawo, nga mao ang labing hingpit nga organismo sa gingharian sa mga mananap, mahimong mabuhi sa maayo kaayo nga panglawas gikan sa minimum nga 150 ka tuig ngadto sa labing taas nga 200-250 ka tuig. Ang mga linuto nga pagkaon nagpugos sa mga organo sa tawo sa pagtrabaho sa daghang mga higayon sa ilang normal nga kapasidad, pagkapoy kanila sa wala pa panahon, hinungdan sa lainlaing mga sakit ug pagpamubo sa kinabuhi sa tawo sa usa ka tipik sa normal nga gitas-on niini. Sa karon nga panahon sa siyentipikanhong pag-uswag, ang tawo makawagtang sa tanang mga sakit pinaagi sa hingpit nga paglikay sa linuto nga pagkaon ug mahimo na niyang igugol ang iyang kusog sa pagtuon sa mga problema sa taas nga kinabuhi lamang. Dungan, uban sa natural nga nutrisyon, ang tawo kinahanglan usab nga makasiguro nga ang nahabilin sa iyang natural nga mga kinahanglanon matagbaw. Kini mao ang limpyo nga hangin, sayo nga pagkatulog, sayo nga pagbangon, pisikal nga trabaho, paglikay sa artipisyal nga pagpainit, kalimpyo, ug uban pa.

Direkta ug Dili Direktang Mga Sakit sa Nutrisyon

Ang mga sakit sa nutrisyon gibahin sa duha ka panguna nga mga kategorya: direkta ug dili direkta nga mga sakit. Ang direkta nga mga sakit sa nutrisyon mao ang mga hinungdan sa sobra nga kadaghan sa pipila nga mga sangkap sa nutrisyon o kakulangan sa uban. Ang mga pagkaon sa kalayo ug hayop adunay epekto sa pagkonsentrar ug pagdugang sa mga protina ug tambok sa pagkaon, samtang sa samang higayon giwagtang ang mga sangkap nga adunay taas nga sustansya nga kantidad. Ang siyensya sa pagkakaron nakahimo sa pag-ila sa usa ka gamay nga gidaghanon niini nga mga substansiya, nga ginganlan og mga bitamina ug kung wala ang kinabuhi.

Machine Translated by Google

dili maglungtad. Lakip sa direkta nga mga sakit sa nutrisyon kinahanglan ibutang ang tanan nga mga sakit nga sakit ug kakulangan sa mga sakit. Ang mga sakit naugmad uban sa grabe nga kahinay ug sekreto. Hangtud nga ang sakit wala pa mosulod sa katapusan nga mga yugto niini ug ang mga organo wala mohunong sa pagtrabaho, ang indibidwal nag-isip sa iyang kaugalingon nga himsog. Sa panghitabo sa partial ug nagkasagol nga kakulangan sa bitamina, ang sakit dili makita sa mga sintomas partikular sa avitaminosis, nga gihulagway sa mga libro; hinuon kini nagpakita sa mga reklamo nga dili sayon ipasabut.

Ang dili direkta nga mga sakit sa digestive mao ang makatakod nga mga sakit. Sa organismo sa tawo adunay nagpuyo kasagaran usa ka dako nga lainlain nga mga mikrobyo nga sa normal nga mga kahimtang naghatag mapuslanon nga serbisyo sa organismo ug nga gipailalom sa pagkontrol sa mga espesyal (nagkalainlain) nga mga selula sa tawo, kansang mga mando sila nagsunod nga gisumite. Apan pinaagi sa sayop nga nutrisyon ang mga degenerated ug emaciated cells huyang kaayo nga pinaagi sa Balaod sa Survival ang mga mikrobyo makakuha sa taas nga kamot, nagpahigawas sa ilang kaugalingon gikan sa pagkontrol sa mga selyula, nagrebelde batok sa ilang mga agalon, nahimong pathogen ug hinungdan sa makatakod nga mga sakit nga maayo- nailhan nam Usahay ang nag-atake nga kasundalohan sa nag-atake nga mga mikrobyo, nga makasugat sa dili mapugngan nga pagsupak sa usa ka himsog nga organismo ug malaglag dayon, dili makasugat sa ingon nga pagsupak sa usa ka luya nga organismo ug hinungdan sa piho nga impeksyon.

Sa ikaduha nga tomo sa akong Armenian nga libro, gigahin nako ang daghang luna sa problema sa makatakod nga mga sakit, alang sa pagsusi diin akong gisusi ang pipila ka mga bahin sa unang volume sa treatise sa "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" ni ang bantogang siyentista sa Sobyet nga si IV Davydovsky, nga gipatik niadtong 1956. Pinaagi sa daghang makapakombinsir nga mga kamatuoran, ang tagsulat nagpamatuod nga dili ang mga mikrobyo mismo ang sad-an sa hinungdan sa makatakod nga mga sakit, kondili ang dili maayong kahimtang sa lawas, ang pagkunhod sa gahom niini sa imyunidad. Apan ikasubo, sama sa tanan nga giluto nga mga adik sa pagkaon, si Davydovsky, usab, dili makapatin-aw kung giunsa naton mapasig-uli kana nga resistensya o, labi pa, mapugngan ang pagkunhod niini.

Machine Translated by Google

Ang kahadlok sa mga mikrobyo nakapahadlok pag-ayo sa mga tawo nga aron makalingkawas kanila midangop sila sa labing peligroso nga mga lakang ug bisan pa niana sila nakabaton sa bug-os nga kaatbang nga mga resulta. Ang pagluto sa hilaw nga mga pagkaon aron malikayan ang mga mikrobyo mao ang usa sa labing makamatay nga mga sayup sa medikal nga siyensya.

Dili nato mapuo ang mga mikrobyo gikan sa nawong sa yuta. Makit-an sila bisan diin, kanunay sila maglungtad ug makasulod sa atong mga organismo pinaagi sa lainlaing mga agianan. Sa partikular, pinaagi sa pagluto sa atong pagkaon kita una sa tanan makapahuyang sa resistensya sa atong mga selula ug unya atong gub-on sa atong mga pagkaon kadtong mga natural nga antibiotics nga gitagana sa kinaiyahan sa pagpakig-away batok sa mga mikrobyo. Bisan kadtong mga doktor nga naadik sa linuto nga pagkaon nagpamatuod nga daghang mga bitamina, nga nasunog sa kalayo, adunay mga kabtangan sa bakterya. Mao nga ang mga mananap nga mokaon sa mga tapok sa basura dili kaayo mataptan sa makatakod nga mga sakit sama sa tawo.

Ang Selyula sa Kanser mao ang Direktang Kaliwat sa Nadaot Pagkaon

Daghang luto-nga-ngaon ang kiling sa pagtuo nga tungod kay ang tawo nagpakaon sa linuto nga pagkaon sulod sa mga siglo sa katapusan, siya kinahanglan nga naanad niini ug karon mahimong mag-antos kon siya magsugod sa pagkaon sa hilaw nga pagkaon sa usa ka higayon. Sa ato pa, kon napuno na nato og hugaw ug ubos nga gasolina ang usa ka motor-car sulod sa pipila ka panahon, basin naanad na ang makina niini ug madaot kini kon ang hugaw nga gasolina pulihan sa limpyo nga gasolina.

Una sa tanan, ang usa ka yugto sa pipila ka libo ka tuig walay bili kon itandi sa binilyon ka tuig diin, uban sa iyang mga katigulangan, ang tawo nagpuyo ug miuswag lamang sa hilaw nga pagkaon. Gawas pa, kana nga tawo wala, sa tinuud, naanad sa linuto nga pagkaon napamatud-an sa mismong paglungtad sa mga sakit, nga mawala ug ang organismo mobalik sa normal nga mga gimbuhaton sa higayon nga ang tawo modangop sa hilaw nga pagkaon.

Tinuod nga pinaagi sa mga balaod sa ebolusyon ang atong organismo naningkamot sa pagpahiangay mismo sa pagkaon nga nadawat niini, apan dili sa paagi nga gihunahuna sa pipila ka tawo. Kadtong mga sustansya nga mga sangkap sa pagkaon nga hinungdanon alang sa mga komplikado nga proseso ug ang espesyal nga mga dagkong gimbuhaton sa mga selyula dali nga malaglag ubos sa impluwensya sa kalayo. Busa, ang

Machine Translated by Google

Ang mga pagkaon nga giisip nga masustansya sa mga linuto nga pagkaon kulang sa mga hinungdanon nga sangkap, apan adunay daghang suplay sa mga protina, tambok ug carbohydrates, daghang beses nga sobra sa gipangayo sa mga selyula.

Ingon nga padayon nga gihikawan sa mga sustansya nga mga sangkap nga hinungdanon alang sa pagtuman sa ilang mas taas nga mga gimbuhaton, ang mga selyula mahimo'g dili makab-ot ang ilang hingpit nga pag-uswag ug pagka-espesyalisasyon o, sa makausa nga nakab-ot kini, sa ulahi nawad-an sila sa ilang kahanas sa pagbuhat sa mga gimbuhaton. Human sa pipila ka tuig sa kawad-on ug paglahutay, moabut ang usa ka adlaw sa diha nga ang usa sa pipila sa mga milliards sa mga selula, nga gihikawan sa ilang nahabilin nga mga kapabilidad, sa katapusan gipagawas gikan sa mga mekanismo nga naglimite sa pagtubo sa mga selula. Gibulag nila ang ilang mga kaugalingon gikan sa komunal nga kinabuhi, nahimo nga awtonomiya ug naghinamhinam nga mokaon sa mga materyales sa pagtukod sa tisyu nga naglangoy sa inter-cellular nga pluwido sa daghang gidaghanon, nga gisalikway sa normal nga mga selyula ingon nga sobra sa ilang mga panginahanglanon, ug nga mapasigarbuhon. gidayeg sa gastrolatrous biologist - ang mga protina (ilabi na ang mga protina sa mananap), ang mga tambok ug ang tanan nga nitroheno nga mga butang. Human niana sila motubo sa usa ka makapakurat nga tulin, walay pagtagad ug masupilon, ug modaghan sa usa ka dili maayo nga paagi sa pagporma sa usa ka makalilisang nga masa, usa ka bag-o nga buhi nga binuhat, nga sa dagan sa iyang pagtubo nabuntog, naglaglag sa tanan sa iyang palibot ug sa katapusan sa usa ka maayong adlaw. miguba nianang talagsaong edipisyo, ang lawas sa tawo. Ang ngalan sa bag-ong binuhat mao ang kanser. Kini ang tinuod nga kaliwat sa linuto nga pagkaon, ang buhing pamatuod kung giunsa ang mga selyula gipasibo sa istruktura sa mga pagkaon nga lalaki.

konsumo.

Sa dihang ang kinabuhi unang mitungha sa atong planeta, ang kinaiyahan anaa na sa paggamit niini lamang ang labing elementarya nga materyales sa pagtukod (mga protina, tambok ug carbohydrates), diin kini milampos sa pagmugna sa unang single-celled nga mga organismo. Sama nga pinaagi sa pagdugang sa usa ka silindro, usa ka kasangkapan o usa ka gamay nga detalye ang usa ka inhenyero nagdugang usa ka bag-ong function sa iyang pabrika, mao usab pinaagi sa pagkahuman pagdugang usa ka bag-ong sangkap sa mga materyales sa pagtukod niini (mga lawas sa utanon), ang kinaiyahan nagdugang usa ka bag-ong gimbuhaton sa mga organo sa hayop. Kining lisod nga buluhaton nakapahimo sa kinaiyahan nga busy sulod sa bilyon-bilyon ka tuig, nga sa maong panahon naugmad niini ang mga hilaw nga materyales gikan sa usa ka komon nga bakterya ngadto sa

Machine Translated by Google

ang mga prutas nga nahibal-an naton karon, ug pinaagi sa ahensya sa mga hilaw nga materyales sa utanon, apan dungan sa ilang ebolusyon, naugmad niini ang usa ka selula nga organismo sa hayop nga nahimo niini nga usa ka matahum nga hayop.

Ikasubo, human sa pagkadiskobre sa kalayo, ang natural nga ebolusyon sa tawo mihunong ug, unsa ang mas grabe, kini mibalik sa usa ka higante nga lakang. Ang kalayo ug ang uban pang mga kataw-anan nga paagi sa pagkadaot nga giimbento sa sibilisadong tawo naglaglag sa tanan nga labing maayo nga mga kabtangan sa nutrisyon nga gitipigan sa binilyon ka tuig sa natural nga mga pagkaon ug sa ingon sa mga selula sa hayop, ug ibalik kini sa ilang una nga tipo, apan sa labing kakugi nga ilang gihatag. ang labing kasagaran nga mga materyales sa pagtukod nga nagsilbi aron masiguro ang walay tumong nga pagtubo sa mga selula. Ang mga selula sa kanser mao ang tinuod nga mga espesimen sa mga primitive nga mga selula. Alang sa mga biologo nga mubo ug panan-aw ang mga materyales sa pagtukod sa lawas mao ang mga protina, nga mao ang mga bato lamang ug mga tisa sa usa ka komon kaayo nga istruktura. Dili sila interesado sa lain-laing mga matang sa mortar ug sa daghang mga detalye nga gikinahanglan alang sa pagtukod sa usa ka komplikado nga pabrika, ug nga wala sa usa ka beefsteak o sa usa ka barbecue.

Sa ikaduhang tomo sa akong Armenian nga libro, halos akong gipahinungod 300 ka panid sa pagsusi sa problema sa gigikanan sa kanser.
Alang niini nga katuyoan, akong gisusi ang usa ka importante nga treatise sa bantog nga American cytologist EV Cowdry nga nag-ulohang "Cancer Cells" (1955), nga mao ang labing kompleto sa nagkalain-laing mga pagtuon sa hilisgutan ug diin gikolekta ang tanan nga importante nga mga pagtuon, data, mga opinyon ug mga konklusyon nga gipatik sa daghang iladong mga siyentista. Pinasukad sa mga datos sa panukiduki nga nakuha mismo sa mga cytologist, hingpit nakong napamatud-an nga ang mga selula sa kanser naggikan sa kakulang sa labing maayo nga mga sangkap sa sustansya ug labi ka daghan sa mga sagad nga materyales sa pagtukod nga nagdasig sa wala'y katuyoan nga pagtubo sa mga selula.

Ang Pagkaadik sa Lutong Pagkaon mao ang Labing Delikado sa Tanan Mga bisyo

Machine Translated by Google

Ang magbabasa mahimo nga natural nga maghunahuna kung ngano nga wala'y bisan usa sa daghang inila nga mga siyentipiko ug propesor nga nakakita niining yano nga mga kamatuoran ug ngano nga wala'y nagsulti kanato nga ang batasan sa pagkaon sa linuto nga pagkaon dili natural ug peligro. Ang hinungdan mao nga ang tibuok katawhan mga adik sa pagkaon ug ang pagkaadik sa pagkaon nakapabuta sa tanan. Walay nakaamgo nga ang luto-nga-kan-on usa ka bisyo ug nga kini mao gayud ang labing makalilisang sa tanan nga mga bisyo. Dili kini usa ka pangandoy human sa usa lamang ka matang sa substansiya, apan ang kinatibuk-ang kabug-osan sa hilabihang pangandoy sa usa ka tawo alang sa liboan ka mga substansiya (ug unsa ka "katingalahan," "maayong" nga mga substansiya niana!). Gawas pa, ang mga mugbo nga panan-aw nga mga linuto nga pagkaon nakakita sa kadato ug kahinungdanon sa kadaghan sa mga pagpaubos diin ang mga pagkaon gipailalom, samtang ang kadaghan sa mga pagpaubos nga hinungdan sa daghang mga kadaot, ang tinuud nga pagpamalandong niini makita. sa daghang lain-laing mga sakit nga mipatigbabaw sa kalibutan.

Ang tawo naadik sa mga substansiya nga adunay mga hilo, sama sa tsa, kape, kakaw, tabako, alkohol, opium, cocaine, morphine, ug uban pa. Ang mga linuto nga pagkaon makahimo og daghang lain-laing mga hilo nga, sa paglabay sa panahon, gitipigan sa lain-laing mga bahin sa organismo, sama sa mga bungbong sa mga ugat ug sa mga kapilarya, tali sa mga lutahan, sa sentro sa tambok nga mga selula ug bisan asa. Sama nga ang pangandoy sa usa ka adik sa droga alang sa heroin wala maggikan sa normal nga pisyolohikal nga mga panginahanglan sa iyang lawas, mao usab ang tinguha sa usa ka luto-nga-kaon alang sa linuto nga pagkaon, ang iyang pagbati sa kagutom, dili ang normal nga panginahanglan sa iyang organismo; hinoon kini ang panginahanglan sa iyang pagkaadik. Kini mao ang pagpahayag sa mga impulses nga gipukaw sa mga hilo nga nakolekta sa lawas sa tawo; kini mao ang panginahanglan sa mga sakit nga nahimutang sa lawas, ang tawag sa labing dautan nga kaaway sa tawo.

Kanang makalilisang nga bisyo gipasulod sa lawas sa matag tawo sa iyang kaugalingong mga ginikanan, gikan pa sa duyan. Mao nga sa higayon nga ang usa ka bata magsugod sa pagtan-aw ug magsugod sa pagsulti, ang pagkaadik sa pagkaon nakasiguro na kaniya nga lig-on ug gikan nianang higayuna hangtod sa katapusan sa iyang kinabuhi giisip niya ang linuto nga pagkaon nga iyang normal nga pagkaon ug ang iyang kusog nga pangandoy.

Machine Translated by Google

kay kini isip iyang pisyolohikal nga panginahanglan; mao kini ang iyang nasayop sa tinuod nga kagutom.

Ang Panginahanglan sa Lutong Pagkaon Dili Kagutom

Kung ang usa ka linuto nga kaon mosulay sa pagpakaon sa eksklusibo nga natural nga mga pagkaon, sama sa mga walnuts, lugas, hilaw nga prutas ug utanon, ug wala na siyay gana sa bisan unsang klase sa hilaw nga pagkaon, ang natural nga mga panginahanglanon sa iyang organismo nianang higayona hingpit nga natuman ug nabusog siya sa bug-os. Apan bisan pa niini, bisan kung nakainom na siya sa makadaghang higayon sa iyang naandan nga inadlaw nga kinahanglanon sa mga pagkaon, naggawi gihapon siya nga daw wala siya nakakaon ug gibati ang usa ka dako nga panginahanglan alang sa usa ka pinggan nga adunay lami kaayo nga karne, dato ug gana. Dili na kini kagutom. Kini ang iritasyon tungod sa mga hilo nga gitipigan sa lawas ug karon nangayo ug presko nga hilo. Kini ang singgit sa demonyo nga naghigda didto nga nagbuy-od ug nangayo ug bag-ong mga himan aron madugmok ang lawas sa tawo. Ang mabuot, kusganon nga tigkaon sa hilaw makadungog niana nga tiyabaw sa tanan nga kusog niini adlaw-adlaw, apan wala niya kini tagda sa tibuok niyang kalag ug wala mohimog usa ka hut-ong sa pagtugot.

Ang Linuto nga Pagkaon nagpugos sa mga organo sa tawo sa pagtrabaho Tulo ngadto sa Upat ka Pilo sa Ilang Normal nga Kapasidad

Ang tanang organo sa tawo adunay tipiganan sa natural nga reserbang enerhiya. Kasagaran, nagtrabaho sila sa ikaupat nga bahin sa ilang potensyal nga kapasidad, nga gitipigan ang nahabilin sa ilang kusog aron magamit sa ulahi sa usa ka espesyal nga emerhensya o sa panahon sa pagkatigulang. Busa, sa "normal" nga mga kahimtang ang pulso rate sa kasingkasing mao ang 70-72 beats kada minuto (samtang ang sa usa ka raw-eater 58-62 lang), nga sa talagsaon nga mga sirkumstansya mahimong mapataas ngadto sa kapin sa 200 ka beats kada minuto.
Pag-usab, sa panahon sa normal nga pagginhawa 500 cc sa hangin moagi sa ug gawas sa mga baga, apan pinaagi sa usa ka espesyal nga respiratory nga paningkamot kita makadasig sa kutob sa 3700 cc.

Ang hilaw nga kaon naggamit sa iyang digestive organs sa usa ka quarter ang ilang potensyal nga kapasidad, ingon usa ka sangputanan diin ang iyang mga organo dili gyud mabug-atan o gikapoy. Ang luto-nga-ngaon, sa laing bahin, human sa pagpukaw sa iyang gana pinaagi sa conditioned reflexes, irritating

Machine Translated by Google

mga panakot, aperitifs ug uban pang mga binuang nga stimulant, mipuno sa iyang tiyan sa ingon nga gidak-on nga ang digestive organo napugos sa pagdala ngadto sa aksyon sa tanan sa ilang mga reserba kusog ug bisan pa sila dili makahimo sa pagsagubang sa panginahanglan nga gibutang sa ibabaw nila. Diin diha sa tawo mapugos sa pag-uli sa makaluod nga pagkaon pinaagi sa samang agianan sa iyang pagpadala niini o sa paghingilin niini gikan sa iyang mga tinai nga adunay mga purgatibo. Katingad-an, igo nga ang ingon nga makasuka nga mga buhat wala isipa nga katingad-an sa usa ka linuto nga tigkaon.

Pinaagi sa sobra nga gibug-aton sa mga organo sa pagtunaw daghang mga accessory organ ang gitakda nga molihok, usab, sama sa kasingkasing, atay ug kidney. Ang dugang nga buluhaton nga gihimo niini nga mga organo sa dili madugay adunay epekto sa pagkapoy kanila ug pagpahunong niini sa paglihok sa dili pa panahon. Busa, dili ikatingala nga ingong resulta ang kinabuhi sa usa gipamub-an sa makadaghang higayon. Pinaagi sa pagpakaon sa walay kapuslanan, makadaot ug makahilo nga mga butang ang adik sa pagkaon makatagbaw sa iyang mga hilig, makaparalisar sa paglihok sa iyang tiyan, ug makamugna alang sa iyang kaugalingon sa ilusyon nga matagbaw, samtang ang iyang mga selula, sa pagkatinuod, nag-agulo sa kagutom tungod sa kakulang sa gikinahanglang sustansiya. . Ang tiyan sa usa ka hilaw nga kaon kanunay nga nakapahulay, bisan kung kini sa kasagaran walay sulod, apan ang iyang lawas sa tinuud puno ug natagbaw sa tinuud nga kahulugan sa pulong.

Sa diha nga ang usa ka luto-nga-kaon mohukom sa pag-ilis ngadto sa hilaw nga pagkaon, sa sinugdan siya dili gayud mobati nga matagbaw, bisan unsa pa ka daghan ang iyang gikaon. Kasagaran imbes nga mobati nga malipayon, ang mga adik sa pagkaon mobati nga dili kontento sa kana nga kahimtang. Sa ilang opinyon, ang hinungdan sa ilang padayon nga kagutom anaa sa kamatuoran nga ang mga pagkaon nga ilang gikaon ubos sa sustansya ug walay bili isip sustansiya. Kini usa ka makalilisang nga sayop nga pagsabut. Sa kasukwahi, ang maong mga pagkaon kay sustansiyado ug bug-os nga balanse. Ang mga selula sa tawo nag-antos sa daghang tuig gikan sa ilang pagkawala. Ang mga kapasidad sa mga organo sa pagtunaw sa tawo hingpit nga katumbas sa ilang komposisyon ug paghan-ay sa ilang mga sangkap. Mao nga ang tiyan malipayon nga nag-abiabi sa mga pagkaon, gipahumok kini dayon ug gipasa kini sa mga tinai nga wala'y daghang paglangan, samtang ang mga selyula sa ilang kaugalingon nga turno, naluya ug naluya tungod sa kagutom, abtik nga mosuhop sa mga bililhon nga mga butang ug balik-balik nga nangayo ug dugang pa. labaw pa kanila.

Machine Translated by Google

Ang masakiton nga mga selula naayo, ang mga niwang nga naayo, ang mga dili aktibo naulian sa ilang kalagsik. Ang tambok nga mga selula, sa laing bahin, magsugod sa pagkatunaw tungod sa kagutom, ang mga panagtapok sa mga hilo anam-anam nga mawala ug ang sobra nga tubig mobiya sa lawas. Unya ang normal, aktibo nga mga selyula mopuli sa mga hinay nga mga selyula nga gipatambok sa pagkatapulan ug kawalay aksyon. Ang dali nga pagkawala sa gibug-aton sa lawas usa ka sigurado nga timaan sa nabalik nga kahimsog ug kusog.

Kini nga kamatuoran kinahanglan nga magpuno sa kasingkasing sa usa ka tawo sa kalipay ug kalipay. Kay kadtong mga sustansya mikaylap dayon sa tibuok niyang lawas ug hatagan siya og kahimsog, kusog, kalagsik ug kusog. Kini ang una nga higayon sa iyang kinabuhi nga bisan kung ang tanan niyang mga organo ug glandula nakakuha usa ka labi ka daghan nga suplay sa pagkaon, sila makahimo sa pagtrabaho nga komportable ug kasayon. Bisan kon nianang adlawa, siya mokuha ug mas daghang hilaw nga pagkaon kay sa gikinahanglan sa iyang organismo, o ang iyang mga tinai ug mga selula makahimo sa pagsuyop, ang iyang tiyan dili mobalibad niini, ni kini makamugna diha kaniya og usa ka pagbati sa kasukaon, hinungdan nga siya papahawaa kini sa kapintasan ug kusog. Ang mga pagkaon nga sobra sa iyang normal nga mga panginahanglan dili magpabilin sa tiyan aron mahimong putrefaction; dili sila mahimong hilo o magdala ug bisan unsang mga sakit sa paghilis. Hinunoa, sa walay pag-agi sa paghilis sila sa makausa moagi sa porma sa tiyan ngadto sa mga tinai ug dayon mobiya sa lawas uban sa mga tai nianang adlawa, nga dili makahatag og gamay nga kadaot sa organismo. Sa ingon, ang iyang tiyan kanunay nga gaan, samtang ang iyang mga tinai ug ang iyang dugo puno sa hingpit nga balanse nga mga sustansya.

Unya sa maong higayon, pasagdi lang siya nga mokaon ug pipila ka tipik sa linuto nga pagkaon. Ang iyang tiyan masuko nga mobalibad sa mga katingad-an ug dili gusto nga mga butang. Bisan pa sa tumang kalipay nga bation sa iyang alingagngag, ang maong mga tipik sa dugayng panahon nga mohigda sa iyang tiyan, maoy magsilbi nga babag sa pagsira sa iyang gana ug makaparalisar sa normal nga dagan sa iyang digestive activities. Apan ang usa ka linuto nga tigkaon medyo kontento ug malipayon sa maong kahimtang, tungod kay natagbaw na niya ang iyang mga hilig, gibusog niya ang iyang tiyan ug karon "busog." Ang tawo nga nakaamgo sa bili sa hilaw nga pagkaon nahadlok sa maong kahimtang. Hingpit niyang nasabtan nga ang hilaw nga mga sustansya sa utanon maoy nag-alima sa lawas, samtang ang patay nga mga patayng lawas

Machine Translated by Google

ang nanggula gikan sa kalayo maoy mga sugnod lamang, ug mga tinubdan sa nagkalainlaing hilo ug mga sakit.

Ang Tawo nga Nutrisyon Kinahanglan nga Maglangkob sa Buhi nga mga Selyula ug Dili Mga Bangkay sa Patay nga mga Selyo

Ang bug-os nga balanse nga mga pagkaon naglangkob sa buhi nga mga selula. Karon ang mga lawas sa utanon, pagkahuman mibiya sa yuta, nagpabilin nga buhi sa dugay nga panahon. Ang usa ka rosebud nagpadayon sa pagpamulak sa usa ka plorera, samtang ang mga lugas moturok sa pagtanom mga tuig human kini matigom. Apan ang mga selula sa mga mananap nga gipatay o ang mga gatas nga gikawat gikan sa ilang mga lawas mamatay diha-diha dayon, ug unya sila magsugod sa disintegrate ug mahimong hilo, samtang ang pagluto kinabig kanila ngadto sa usa ka butang nga makalilisang. Ang pag-isip sa mga protina sa hayop nga labaw sa mga protina sa utanon usa ka labing dili maayo nga sayup sa paghukom, usa ka dayag nga pruweba sa kakulang sa panan-aw sa mga biologo nga nagsimba sa karne. Kung atong dawaton nga ang organismo sa hayop nagbalhin sa mga protina sa utanon ug gihimo kini nga hingpit nga balanse nga sustansya, nan ang unod sa mga hayop sama sa mga lobo, lobo, iro, iring ug tigre nga mokaon sa ingon nga "hingpit nga balanse" nga mga protina kinahanglan nga sa labing taas nga kantidad sa nutrisyon; samtang ang makahilong kinaiya sa unod sa maong mga mananap dayag kaayo nga bisan ang labing debotado nga adik sa karne dili mangahas sa pagpakaon niini.

Kadtong mga biologo nga giawhag sa ilang personal nga predilection sa pangitaa ang espesyal nga mga bentaha sa karne, sa pagdiskobre sa gitawag nga dili mapulihan nga mga amino acid wala gikonsiderar ang aksyon nga ang mga amino acid naporma gikan sa kasagarang mga sagbot nga gigamit sa mga hayop. paghimo og mga amino acid gikan sa pinakagrabe nga mga sagbot ug mga sagbot, apan ang organismo sa usa ka tawo walay paagi sa pag-andam sa sama nga mga compound gikan sa mga utanon nga pagkaon sa labing taas nga sustansya nga kalidad?

Sa unsang paagi milyonmilyong Indian ang nagkinabuhi nga wala ang mga amino acid nga gihatag sa karne?

Machine Translated by Google

Ang Mubo nga Panan-aw Mao ang Labing Dakong Depekto sa Medikal Siyensiya

Ang pinakadako nga sayop sa mga biologist nga naadik sa linuto nga pagkaon mao ang ilang kakulang sa panan-aw. Ilang gipiyong ang ilang mga mata niadtong mga kadaot nga morag gamay ra ug wala makakita sa seryosong mga sangpotanan nga sa madugay o sa madali moresulta gikan sa daw walay hinungdan nga mga hinungdan. Atong iilustrar ang atong pahayag pinaagi sa pipila ka pananglitan. Ang mga linuto nga pagkaon, ilabina ang mga putahe sa karne, puno sa mga hilo. Karon, wala'y bisan kinsa nga nakamatikod sa kanunay nga pagkahilo nga nagpadayon nga dili mahibal-an sa tanan nga oras ug bisan kung ingon usa ka sangputanan sa ingon nga pagkahilo sa atay, ang kasingkasing o ang mga kidney nadaot sa oras, ang kahimtang gipahinungod sa wala mahibal-an nga mga hinungdan. Kung ang pagkahilo mas grabe pa ug giubanan sa kalibanga ug pagsuka, kini giisip nga usa ka sakit sa tiyan. Pinaagi sa pagkahilo nasabtan ra nila ang kahimtang nga makaapekto sa tibuuk nga organismo ug naghulga sa biktima nga mamatay dayon. Pila ka inosenteng kinabuhi ang gisakripisyo niining paagiha!

Ang mga lalaki dili makakita sa hugaw nga moagi sa ilang mga arterya ug mga ugat pinaagi sa medium sa pagkaon matag adlaw, ug sa diha nga kini molingkod lut-od human sa layer sa mga bongbong sa mga sudlanan, pig-ot ang ilang mga agianan ug sa kalit mohunong sa sirkulasyon sa dugo sa usa ka adlaw, mubo -sighted nga mga tawo nag-isip sa panghitabo nga "wala damha."

Ang mga lalaki wala makamatikod sa makalilisang nga presyur nga gipahinabo sa kusog nga baha nga nagdali ngadto sa usa ka mammoth dam nga adunay kapasidad nga milyon-milyong tonelada. Apan sa dihang ang maong dam, nga nag-uyog sa dugay nga panahon tungod sa epekto sa maong baha, sa kataposan nahugno, ang hinungdan sa kataposang pagkaguba niini maoy tungod sa bato nga aksidenteng nalabay niini sa gamayng bata. Nakita na nato ang husto nga pagpanamkon nga gihuptan sa usa ka hilaw nga kaon sa mga hinungdan sa kanser. Batok niini, ang 400 ka "carcinogenic agents" nga gipresentar kanato sa mga research scientist, nga naadik sa linuto nga pagkaon, diin adunay mga butang sama sa mekanikal nga mga irritation ug mga paso sa sigarilyo, walay labaw nga bili kay sa bato nga gilabay sa bata.

Machine Translated by Google

Ang matag organo adunay minilyon ka mga selula pinaagi sa hiniusang paghago diin ang buhat sa maong organo nagpadayon. Kung ang sustansya nga gipugos sa mga selula kulang sa pipila ka hinungdanon nga mga sangkap, ang mga selyula magsugod nga mawad-an sa ilang kalagsik ug dili magamit. Ang mga reserba sa enerhiya karon moabut sa uma, apan sila, usab, sa dili madugay mahurot. Hangtud nga ang organ nagpadayon sa mga gimbuhaton niini sa usa ka paagi o sa uban pa, ang mga tawo nga mubo og panan-aw dili makakita sa pula nga kahayag; apan sa diha nga sa katapusan kini malangan sa iyang mga kalihokan, sila moingon nga ang maong organ masakiton ug adunay recourse sa mga tambal. Apan, posible ba nga ang usa ka gamay nga pildoras o usa ka dosis sa hilo mahimong makapuli sa mga sustansya nga sangkap sa mga pagkaon nga gisunog sa kalayo sa daghang mga tuig sa katapusan ug ibalik sa mga baldado nga mga selyula ang nawala nga kapasidad alang sa espesyal nga trabaho?

Human sa paghigda sa alimentary canal sulod sa mga adlaw, ang mga masa sa karne, itlog, mantekilya ug keso moagi sa pagkadunot ug hinungdan sa paghubag sa mga tinai, ang kasagarang sintomas niini mao ang kalibanga. Apan kung ang usa ka bata magpakita gyud og mga timailhan sa kalibanga, ang bug-os nga pagbasol gibutang sa pipila ka mga panit sa prutas nga makita sa mga tai. Walay nangutana kon sa unsang paagi ang mga panit sa prutas makapahinabog bisan unsa nga paghubag sa mga tinai sa bata kung, nga walay pagkadunot o pagkadunot, ilang gibiyaan ang lawas nga wala mausab sulod sa pipila ka oras sa ilang pagsulod. Ang tibuok trahedya mitumaw gikan sa kamatuoran nga ang mga tawo nag-isip sa mga itlog, karne, mantikilya ug dugos isip normal ug importante nga mga pagkaon, apan ang prutas isip usa ka butang nga ikaduha, nga mahimong kan-on o dili kan-on. Usahay, gikonsiderar pa gani nga gikinahanglan ang pagdili sa mga bata sa pagkaon sa prutas aron "dili madaot ang ilang tiyan."

Ang Kabug-at sa Usa ka Luto-Eater Dili Maisip nga Usa ka Sukaranan sa Maayong Panglawas.

Ang Katambok Mao ang Labing Delikado nga Sakit

Hangtud nga ang organismo sa tawo makahimo pa sa pagsukol sa dili natural pagkaon ug sa pagpadayon sa iyang pakigbisog batok niini, lain-laing mga reklamo sa ilang mga dagway, sama sa pagkawala sa gana, indigestion, gastritis ug uban pang mga sakit sa tiyan, colitis, ug uban pa. Kining tanan mao ang panggawas nga pagpahayag sa pakigbisog sa organismo sa paggamit sa tanang paagi niini

Machine Translated by Google

paglabay sa pag-neutralize sa makadaot nga mga epekto sa usa ka dili natural nga pagkaon ug sa pagpapahawa gikan sa lawas sa makahilo nga mga butang nga gipatungha niini. Ang pasyente nagsugod sa pagkunhod sa gibug-aton ug unya sila naningkamot sa paglig-on kaniya pinaagi sa paghatag kaniya og "sustansya" nga mga pagkaon. Ang adlaw nga ang organismo sa katapusan mapildi ug ang pakigbisog niini mohunong, ang tawo manamilit niini nga kalibutan o, sa kasukwahi, ang iyang gana motubo ug siya magsugod sa pagkaon nga walay katagbawan, sa paghilis og maayo, sa pagpatambok, "aron mabawi ang iyang panglawas. ug kusog." Sa laing pagkasulti, nianang adlawa ang tawhanong organismo, nga mibiya sa iyang pakigbisog, "mopahiangay" sa iyang kaugalingon ngadto sa dili-kinaiyanhong pagkaon ug ang patukoranan gipahiluna sa usa sa labing peligroso sa mga sakit sa tawo—dili-kinaiyanhong kadaghanon.

Tungod sa presyur sa dili natural nga mga pagkaon, ang lawas napugos sa pag-accommodate sa iyang kaugalingon ug sa pagdawat sa mga akumulasyon sa organismo sa lainlaing makadaot nga mga butang nga gihimo sa ingon nga mga pagkaon. Ang mga deposito naporma sa mga tambok, uric acid ug mga derivatives niini, cholesterin, komon nga asin, sobra nga likido, calculi, scirrhous formations, tumor, dili aktibo ug parasitic nga mga selula, multinucleated nga higanteng mga selula (polykaryocytes), mga selula nga adunay dako nga nuclei (megakaryocytes), ug uban pa. Usahay kini nga mga selula moabot ug pipila ka gatos ka pilo sa gidak-on sa normal nga mga selula, apan sila kulang sa kapasidad sa pagbuhat sa bisan unsang mapuslanong buluhaton.

Ang tanan nga mga monsters natipon sa lawas aron mahimo sa usa ka tawo ang ilusyon sa kahimsog ug kusog, samtang sa tinuud nag-antos siya sa anam-anam nga pagkaluya. Ang iyang kaunoran mahimong nipis ug mahuyang, ang gidaghanon sa iyang espesyal ug aktibo nga mga selula mogamay, ug ang iyang mga organo nangawala. Kadtong mga "lig-on," "lig-on" nga mga lalaki nga adunay bulging paunches, baga nga tambok nga mga bukton, mga kamot ug nagbitay nga mga lut-od sa tambok, diin ang atong kalibutan daghan, sa pagkatinuod, mga kalabera nga gitabonan sa panit. Ang matag usa kanila nagkarga sa iyang mahuyang ug niwang nga kaunoran sa usa ka tambok nga karnero, nga iyang gipakaon nga walay bayad ug gidala bisan asa uban sa iyang kaugalingon. Apan, katingad-an nga isulti, ang ingon nga mga tawo padayon nga nanghambog sa ilang kahimsog, kusog ug kusog.
Mapasigarbuhon kaayo sila sa ilang katig-a nga, sa matag higayon nga ang usa ka reperensiya gihimo sa panag-istoryahanay, sila mohikap sa kahoy o, sa Sidlakan, mohilak; basig mawad-an sila ug usa ka lugas sa ilang gimahal nga gibug-aton. Mahimong pun-on sa usa ang usa ka dosena nga mga tomo sa mga pananglitan sa ingon nga makaluluoy nga kakulang sa panan-aw.

Machine Translated by Google

Walay Tambal nga Makapuli sa Hilaw nga Materyal nga Naguba sa Sunog

Ang tanan nga mga tambal sa kinatibuk-ang paggamit kay symptomatic. Sa laing pagkasulti, nagsilbi kini nga mga palliative aron mahatagan ang temporaryo nga kahupayan sa pasyente o aron matago ang mga sintomas sa sakit. Sa bisan unsang kaso dili nila mapulihan ang hilaw nga sustansya nga gilaglag sa mga kaldero ug kaldero sa pagluto. Daghang mga bantugan nga siyentista ang hugot nga nagdili sa paggamit sa mga droga. Sa Inglaterra, human sa makugihong panukiduki nga milungtad sulod sa upat ug tunga ka tuig sa dakong bahin sa adunahang hut-ong sa Ingles nga mga tawo, ang mga biologo sa Peckham nakahinapos nga siyam ka porsiyento lamang sa populasyon ang nalingaw. maayong panglawas; ang nabilin nga 91 porsiento sang mga tawo nagamasakit, bisan pa ang kalabanan sa ila wala makahibalo sang ila balatian. Human sa clinical treatments ang ilang konklusyon mao nga halos walay eksepsiyon ang tanan nga mga sakit nga gipili alang sa therapy mitubag sa pagtambal, apan nga sa ulahi usa ka marka nga pagkadaot naobserbahan sa kinatibuk-ang kahimsog sa mga pasyente. Nagpasabot kini nga ang mga tambal nagtago lang sa mga sintomas sa usa ka sakit, samtang ang kadaot nga ilang nahimo idugang sa huyang na nga organismo aron mosamot ang kahimtang niini.

Busa, bisan kinsa nga gustong dili magkasakit o, kon siya nasakit na, nga mapasig-uli ang iyang panglawas kinahanglang dili magsalig sa mga droga; hinoon siya kinahanglan nga maglikay sa dili natural nga mga pagkaon ug mga droga, ug kinahanglan nga magkinabuhi sumala sa mga balaod sa kinaiyahan pinaagi sa hilaw nga pagkaon!

Kini mao ang tinuod, luwas ug siyentipikanhong paagi, samtang ang drug therapy mao, sa pagkutlo sa Bircher-Benner, lamang "panglimbong ug paglimbong." Sa akong hunahuna, kini mahimong mas tukma nga tawgon nga usa ka ilusyon ug paglimbong sa kaugalingon. Gitawag ni Nietzsche ang mga droga nga "mga latigo sa latigo." Ang mga doktor dali nga makombinsir sa ilang kaugalingon sa kamatuoran sa akong mga pahayag pinaagi sa pagbahin sa ilang mga pasyente sa ospital ngadto sa duha ka managsama nga grupo, pagtratar sa usa sa mga grupo pinaagi sa mga tambal ug mga linuto nga pagkaon, ang lain pinaagi sa usa ka hilaw nga pagkaon nga pagkaon, ug dayon pagtandi sa duha ka resulta. sa usag usa. Kini ang sukaranan ug mahukmanon nga pagsulay, kung dili ang matag argumento batok sa hilaw nga pagkaon magpadayon nga wala'y labing gamay nga kantidad o kantidad. Atong iilustrar ang atong mga pahayag pinaagi sa pipila ka mga pananglitan gikan sa symptomatic drug therapy.

Machine Translated by Google

Ang kasakit mao ang pasidaan nga timailhan nga ang lawas anaa sa peligro, ang singgit sa atong organismo alang sa tabang. Apan imbes nga wagtangon kini nga kapeligrohan, atong gipamatay ang mga nerbiyos nga nagdala sa pagbati niini nga kapeligrohan sa atong utok ug gipahilom ang ilang tingog pinaagi sa usa ka dosis sa hilo. Sa kasamtangan, ang sakit nagkuha sa dili kalikayan nga kurso, nga gipasamot karon sa makadaot nga mga epekto sa mga tambal. Sa paghatag ug laing pananglitan: sa dihang ang mga agianan sa atong mga ugat mogamay tungod sa pagkapuno sa mga hugaw, ang kasingkasing kinahanglang mogamit ug mas dakong puwersa sa pagpalibot sa dugo sa lawas ug tungod niini motaas ang presyon sa dugo. Apan imbes nga limpyohan ang atong mga kaugatan sa maong mga hugaw, mogamit na lang kitag mga hilo aron mapukaw kadtong mga ugat nga makahimo sa pag-inat ug pagpalapad sa ilang mga agianan. Hangtud nga ang pagka-epektibo sa hilo molungtad, ang dugo modagayday sa mga sudlanan nga mas gawasnon ug ang presyur temporaryo nga mahulog. Bisan pa, sa diha nga ang epekto niini mawala, ang mga sudlanan mobalik sa ilang kanhing kahimtang nga labi nga huyang sa aksyon sa mga tambal nga gigamit.

Walay tambal nga walay makadaot nga epekto sa lawas.
Apan karong bag-o lang nga gamay nga gidaghanon sa mga publikasyon ang nagpakita nga naghisgot niini nga hilisgutan, usa niini, "Reactions with Drug Therapy" (1955), ni Dr. Harry L. Alexander, Emeritus Professor sa Clinical Medicine, Washington University Medical School , naghatag kanato ug daghang mapuslanong impormasyon. Siyempre, sa kasagaran ang mga tambal mao ang responsable sa mga komplikasyon ug reaksyon nga mopatay dayon sa biktima o maghimo sa ilang dagway sa dagway sa mga seryoso nga sakit. Bisan pa niana usa lamang sa usa ka libo sa maong mga komplikasyon ang aktuwal nga natala; ang uban nagpabilin sa walay kataposang kalimot.

Natukod na nga ang matag usa sa 350,000 nga mga sangkap nga gigamit alang sa pag-andam sa mga tambal nga makahimo sa mga komplikasyon. Apan taliwala kanila ang labing delikado mao ang penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury compound, sulfonamide nga grupo sa mga tambal, digitalis, mga bakuna, serum, sintetikong bitamina (thiamine, niacin, ug uban pa), atophan, cortisone, liver extract, insulin, adrenaline ug daghan pa. ubang mga tambal nga sagad gigamit.

Machine Translated by Google

Importante ang paghatag niini nga pangutana sa labing maampingong konsiderasyon. Ang mga sintetikong bitamina ug organikong mga ekstrak, diin ang mga tawo gusto nga ilisan ang mga sustansya nga sangkap ug ang ilang mga produkto nga gisunog sa kusina, makapatay sa usa ka tawo sa katulin sa kilat, kanunay sa sulod sa lima ka minuto pagkahuman sa ilang pagsulod sa lawas. Sa 1951, 324 ka milyon, ug sa 1952, 350 ka milyon ka gramo sa penicillin lamang ang giindyeksyon sa dugo sa tawo aron ilisan ang natural nga mga antibiotic nga gisunog sa kusina.

Human sa ilang pagpaila sa lawas sa tawo, ang mga droga mopatay sa liboan ka mga tawo, usahay sulod sa lima ngadto sa napulo ka minuto, pinaagi sa anaphylaxis, samtang napulo ka libo nga uban pa ang gipailalom sa daghang mga sakit, diin mahimo natong hisgutan ang nettle-rash, dermatitis, prickly. init, eczema, purpura, bronchial hika, polyarteritis, cirrhosis sa atay, jaundice, nephritis, nephrosis, aplastic anemia, serum sakit ug scabies.

Gusto sa mga tawo nga magpakabuta-bungol sa responsibilidad sa mga tambal sa hinungdan sa mga kamatayon ug mga sakit, ug ibutang ang pagbasol sa sobrang pagkasensitibo sa lawas. Apan kung unsa ang hinungdan niining sobrang pagkasensitibo, gipasa nila ang pangutana sa hilom.

Ang akong kabus nga mga anak kaniadto naapektuhan sa maong mga sakit ug mga sakit sa panit sa makadaghan sa usa ka tuig. Kanunay namong maningkamot nga pangitaon ang sayop sa pagkaon nga ilang gikaon, samtang ang mga doktor nga naghatag ug mga hugpong sa mga reseta wala gayod mosulti bahin sa kapeligrohan sa mga tambal nga ilang giresita. Sama sa milyon-milyong uban pa, kami nagtuo nga ang mga tambal alang lamang sa pag-ayo sa mga tawo, dili aron sila masakit. Kas-a ang akong duha ka mga anak gihigdaan nga adunay jaundice sa samang adlaw. Natingala kami, kay nahibal-an namon nga ang jaundice dili usa ka makatakod nga sakit nga makaapekto kanilang duha. Karon, wala na koy mahimo sa paghupay sa mga sakit sa akong tanlag kondili sa pagpasidaan sa ubang mga ginikanan sa maong mga kapeligrohan.

Karong panahona subo tan-awon kon sa unsang paagi ang labing delikado nga mga droga gipasikat pinaagi sa tabang sa mga tam-is nga kanta ug madanihong mga hulagway isip mga butang nga mapuslanon nga mahimong kuhaon kada adlaw. Sa pipila ka mga nasud, sa pagkatinuod,

Machine Translated by Google

ang medisina ug botika nahimo nang dakong kabalaka sa komersiyalismo ug pagganansya.

Ang hilaw nga pagkaon sa makausa mohunong sa paggamit sa tanang matang sa mga tambal, kay kon walay mga sakit natural nga walay panginahanglan sa mga tambal.
Ang mga sakit mao ang mga produkto sa pagkadaot sa mga pagkaon; sila mabuntog lamang, busa, pinaagi sa pagtul-id sa atong pagkaon. Ang tanan namong mga pagsulay sa pagbuntog sa mga sakit pinaagi sa mga droga hilabihan ka peligroso, walay pulos nga mga eksperimento nga gitakdang mapakyas. Ang ilang makaluluoy nga mga sangputanan nagtutok kanamo sa nawong.

Ang bag-ong mga matang sa mga sakit padayon nga nagpakita; gamay
Ang mga sakit naghatag lugar sa labi ka grabe nga mga sakit. Ingon nga resulta ang mga lalaki padayon nga nag-andam og bag-ong mga matang sa mga serum ug mga bakuna, nakadiskobre sa mas lig-on ug mas lig-on nga mga antibiotics ug anam-anam nga nalambigit sa usa ka maze sa mga sayop, komplikasyon ug mga katalagman.

Usa ka wala pa kaniadto ug sukaranan nga pagbag-o kinahanglan himuon sa natad sa medikal nga syensya. Ang tanan nga matinud-anon ug mahunahunaon sa publiko nga mga doktor kinahanglan nga mobangon dayon ug mohimo mga aktibo nga lakang aron mapugngan ang pagkaguba sa hinungdanon nga hilaw nga materyal nga gituyo alang sa pabrika sa tawo.

Sa opinyon sa mga tawo nga mubo og panan-aw, ang hilaw nga pagkaon parehas sa usa ka pagbalik sa karaan nga kinabuhi sa prehistoric nga tawo. Sa tinuud, wala'y labi pa nga kaulaw sa sibilisasyon kaysa sa mga operasyon sa pagluto ug pagpino. Gibiyaan lamang sa tigpakaon sa hilaw ang mga kagul-anan nga gipahinabo sa gitawag nga mga sakit sa sibilisasyon ug nagdumili sa paghimo sa teknikal nga pag-uswag nga gihatag kaniya sa sibilisasyon nga usa ka paagi sa paglaglag sa kaputli sa hilaw nga materyales sa tawo. Kay kon dili, dili niya kalimtan ang kasayon sa pagsulti pinaagi sa telepono, pagbiyahe pinaagi sa hangin o pagtipig sa iyang prutas nga presko sa iyang refrigerator.

Sulod sa daghang siglo ang mga tawo buta ug ignorante kaayo nga kanunay nilang giisip ang pagkaon sa linuto nga pagkaon ingong natural nga operasyon. Ug karon, sa unang higayon nga nakadungog sila bahin sa hilaw nga pagkaon, giisip nila kini nga usa ka butang nga katingad-an ug katingad-an, samtang sa tinuud, ang pagkadaot sa natural nga mga pagkaon pinaagi sa pagluto mao ang labi ka labi.

Machine Translated by Google

dili natural, katingad-an ug katingad-an, ug kinahanglan nga irekord sa kasaysayan ingon ang labing dako nga kabuang nga nahimo sa mga Tawo.

Ang Cooked-Eating ug Drug Therapy ang Nanguna sa Ang Katawhan nga Lahi sa Bug-os nga Kalaglagan

Daghang mga espisye sa mammoth nga mga mananap ang nagpuyo kaniadto niining yutaa ug unya hingpit nga napuo. Karong panahona, kini pinaagi sa iyang kaugalingon nga mga kamot nga ang tawo nagmugna sa ingon nga dili maayo nga mga kahimtang nga sa usa ka adlaw mapapas siya gikan sa nawong sa yuta. Kauban sa proseso sa pagkadaot sa mga pagkaon, adunay pagtaas sa lainlain ug frequency sa lainlaing mga sakit. Sa dili pa ang paglabay sa daghan pang mga henerasyon, ang mga tawo mamatay sa mga sakit sa cardiovascular o sa kanser sa dili pa moabut ang edad sa pagkadalagita ug adunay higayon nga mapalambo ang ilang mga kahanas sa pagpanganak. Pinasukad sa makapakurat nga katulin sa pag-uswag sa mga sakit sa miaging pipila ka mga dekada, dali nga mahibal-an nga, kung ang mga tawo magpadayon pa sa ilang kabuang, kana nga malaglagon nga adlaw mahimo'g dili layo.

Ang siyentista nga nagpunting sa mga kaayohan sa luto-nga-pagkaon ug terapiya sa droga nahisama sa negosyante nga, sa tampi sa pagkabangkaruta, malipayon nga nag-ihap sa iyang mga sentimos, samtang gipiyong ang iyang mga mata sa minilyon nga kapildihan nga nagtutok kaniya sa nawong. Ang kataposang resulta sa matag negosyo kinahanglang hukman pinaagi sa kataposang balanse niini. Atong tan-awon kon unsang mga kaayohan ug kaayohan ang naangkon sa sibilisadong tawo alang sa iyang kaugalingon pinaagi sa iyang mga nadiskobrehan nga pagluto ug tambal, kon itandi niadtong natagamtaman sa linibo ka lain-laing mga mananap. Ang tawo mas nailalom sa lain-laing mga sakit kay sa uban nga binuhat.

Human sa pagkadiskobre sa mga bitamina, ang mga tawo kinahanglan nga adunay sagacity sa pagsabot diha-diha dayon nga pinaagi sa pagluto iyang gilaglag diha sa natural nga mga pagkaon nga ang mga konstituents nga ang pagkawala niini nagpadali sa iyang katapusan. Iya untang tapuson ang maong pag-usik-usik sa makausa alang sa tanan ug mapanalipdan unta ang resistensya sa natural nga mga pagkaon gikan sa pagkadaot. Apan dako kaayo ang kaanyag sa linuto nga pagkaon nga nakababag sa tanan nga mga pagsulay sa mga reporma. Ang pagkaadik mibuntog sa siyensya ug gikuha kini

Machine Translated by Google

ngadto sa mga talon niini. Samtang, sa gihapon nagkupot pag-ayo sa linuto nga pagkaon, ang mga lalaki naningkamot sa pagsulod sa mga sekreto sa mga pagkaon, sa pag-ila niadtong mga sangkap nga gilaglag sa pagluto ug pagproseso, ug unya sa pag-ilis kanila sa sintetikong mga butang. Dili ba binuang ang pagsunog ug paglaglag niadtong importanteng mga sangkap pinaagi sa kaugalingong mga kamot, nga mahimong masakiton, nga mobarug sa ngilit sa lubnganan ug unya mohimo sa walay paglaum nga mga pagsulay sa pagluwas sa kaugalingon pinaagi sa malimbongon nga mga paagi? Kinahanglan natong hinumdoman ang kamatuoran nga ang maong mga konstituwente dili limitado sa 40 ug 50 ka bitamina nga giila sa mga biologo. Adunay daghan kaayo niini nga dili posible nga makahimo og usa ka tukma nga hulagway sa ilang qualitative ug quantitative nga mga kabtangan sulod sa liboan ka tuig nga moabut. Ibutang ta sa makadiyot nga usa ka adlaw mahimong molampos ang mga siyentista sa pag-ila sa tanan nilang mga lahi. Unya, aron mapulihan pinaagi sa artipisyal nga paagi ang mga sangkap nga gilabay gikan sa trigo lamang, libu-libo nga mga reseta ug mga pagpangandam ang gikinahanglan alang sa matag indibidwal, dili sa pagsulti bahin sa mga gasto nga nalangkit.

Pinaagi sa mga panukiduki nga gihimo sa separado nga mga klase sa prutas, utanon ug mga lugas, ang mga biologo nga naadik sa pagkaon mismo nagpamatuod nga ang natural nga mga pagkaon adunay kabtangan sa pag-ayo sa halos tanan nga matang sa sakit. Apan ang mga tawo dili gusto nga moangkon nga ang lawas sa tawo magpabilin nga gawasnon sa mga sakit kung kini gipakaon lamang sa natural nga mga pagkaon gikan sa pagkabata. Sukad pa sa sinugdan ang paghunahuna sa paglikay sa linuto nga pagkaon naghikaw kanila sa katakus sa paghunahuna nga tin-aw, ug dayon ang siyensya naghatag sa iyang lugar sa pagkaadik.

Ang Natural nga mga Pagkaon Kinahanglang Dili Gamiton sa mga Doktor isip Temporaryo Lamang nga Therapeutic Means. Kinahanglang Ideklarar Sila nga Bugtong Pagkaon nga Angay

Daghang mga progresibong doktor ang nagkondenar sa terapiya sa droga. Ang uban kanila nasagmuyo pag-ayo sa dili epektibo nga mga resulta nga nakuha gikan sa pagtambal sa droga nga ilang gibiyaan ang medikal nga praktis ug gihalad ang ilang kaugalingon sa pagtuon sa sukaranang mga problema sa prophylaxis. Lakip sa ila amo ang bantog nga Swiss nga doktor nga si Bircher-Benner, nga gikan sa iya German nga mga pagtuon ginpakilala ko ang pila ka malip-ot nga mga badbad sa akon Armenian nga libro. Sa pagsugod sa iyang medikal nga karera, si Bircher Benner nahimong ingon

Machine Translated by Google

nahigawad sa kasamtangan nga mga pamaagi sa mga terapyutik nga sa diha nga siya nahitabo sa paghimo sa iyang kaila sa mga sustansya nga mga bili sa natural nga mga pagkaon, siya nagsugod sa pag-ayo sa iyang mga pasyente pinaagi sa tabang sa natural nga nutrisyon, nga walay bisan unsa nga mga tambal. Sa wala madugay daghang mga pasyente, nga wala molampos nga gitambalan sa lainlaing mga doktor sa tibuuk kalibutan nga wala'y mga sangputanan, miadto sa iyang sanatorium sa Zurich ug sa mubo nga panahon nakakuha og hingpit nga tambal pinaagi sa hilaw nga veganismo.

Apan ang Bircher-Benner nag-isip sa mga hilaw nga pagkaon isip usa ka "therapeutic nga paagi," dili ingon nga ang bugtong pagkaon nga angay alang sa tanan nga mga binuhat. Ingon nga ang mga tawo obligado sa pag-amuma sa ilang kaugalingon sa dili natural nga mga pagkaon gikan pa sa ilang pagkabata ug pagkahuman, nasakit, aron ayohon pinaagi sa "therapeutic diet" sa ilang katigulangon. Apan kining dayag nga paradox adunay tino nga mga hinungdan. Una sa tanan, walay bisan kinsa sa kalibutan, bisan ang labing hawod nga eksperto sa hilaw nga nutrisyon, Bircher-Benner, nga nakaamgo nga ang luto nga pagkaon usa ka pagkaadik ug nga ang tinguha nga gibati sa mga tawo alang sa linuto nga pagkaon dili kagutom ni ang biolohikal nga panginahanglan sa ang mga selula.

Unya, ingong usa ka doktor, si Bircher-Benner gibansay sa pag-ayo sa naglungtad nga mga sakit. Walay bisan kinsa nga mobayad kaniya sa bisan unsa nga bayronon, o bisan sa seryoso nga pagtagad kaniya, kon siya sa publiko nagpasiugda sa usa ka sistema sa nutrisyon nga unta magpabilin sa katawhan nga gawasnon gikan sa tanang sakit.

Sa pagkakaron adunay duha ka magkasumpaki nga panglantaw sa nutrisyon. Ang usa kanila nagdepensa sa hilaw nga pagkaon, ang usa pabor sa linuto nga pagkaon; ang usa kanila nagpasiugda sa veganismo, ang usa mas gusto sa pagkaon sa hayop. Karon ang siyensya dili politika. Ang tawo nga adunay sayop nga panglantaw walay katungod sa pagpahamtang sa iyang sayop ug makadaot nga mga opinyon sa mga inosenteng bata. Kini mao ang gikinahanglan nga panginahanglan sa atong panahon nga ang duha ka mga panglantaw kinahanglan nga susihon sa internasyonal nga siyentipikanhon ug kultural nga mga sirkulo, aron ang usa nga sayop mahimong makondenar, samtang ang tinuod nga usa mahimong ipahibalo sa publiko ug ibutang sa kinatibuk-ang praktis.

Sa una nga pagtan-aw, kadtong yano nga mga tawo nga dili gusto nga makalusot sa giladmon sa problema naghunahuna nga ang sulundon sa hilaw nga pagkaon dili usa ka butang nga dali nga matuman ug nga ang mga lalaki dili andam nga biyaan ang ilang lawom nga pagkagamot. batasan. Apan kini ang tingog sa

Machine Translated by Google

pagkaadik, dili sa siyensya. Ang siyensya, bisan pa, kinahanglan ibulag gikan sa pagkaadik. Kinahanglan una natong dawaton nga ang hilaw nga mga pagkaon mao ang tinuod ug kompleto nga hilaw nga materyales nga angay alang sa organismo sa tawo, human niini pasagdi kadtong gusto nga modaot sa hilaw nga materyales sa ilang kaugalingon ug sa ilang mga anak sa pagbuhat niini sa ilang kasingkasing.

Sa una nga lugar kinahanglan naton gamiton ang kasinatian nga nakuha gikan sa hilaw nga pagkaon aron matul-id dayon ang sayup nga mga ideya nga kaylap sa siyensya sa nutrisyon, nga sumala niini ang labing hinungdanon nga mga pagkaon giisip nga makadaot, samtang ang makadaot nga mga girekomenda nga ingon. maayo. Kini kinahanglan nga tin-aw nga nakaamgo nga, sa walay bisan unsa nga eksepsiyon, ang tanan nga mga kaso diin ang hilaw nga pagkaon gidili sa mga huyang, sa mga masakiton, sa mga nag-antos sa mga sakit sa tiyan ug uban pang mga sakit, kini mao gayud ang mga gidili nga mga pagkaon nga makaayo, makasustenir ug makapalig-on sa mga pasyente. .

Sa ingon nga mga kaso dili na usa ka pangutana sa paghunong sa usa ka dili maayo nga bisyo. Sa kasukwahi, ang pasyente karon nangayo ug bunga, apan kami nagdumili niini; nasakitan siya sa linuto nga pagkaon, apan kami nagdani kaniya sa pagbaton ug gamay pa; giilog namo ang prutas gikan sa kamot sa usa ka bata ug gipugos ang pipila ka linuto nga pagkaon sa iyang tutunlan. Sa ato pa, gipadali nato ang ilang mga tumong pinaagi sa pagpugos kanila sa pagkaon niadtong mga pagkaon nga maoy hinungdan sa ilang sakit ug kakuwang. Ang pagtul-id sa mga dili pagsinabtanay nga ingon niini nga matang lamang makapakunhod sa gidaghanon sa wala pa sa panahon nga pagkamatay sa 50 porsyento.

Aron makombinsir ang atong kaugalingon sa kamatuoran niini nga mga pamahayag didto walay laing paagi kondili ang pagpraktis sa hilaw nga pagkaon sulod sa pipila ka bulan, ug kini nga eksperimento kinahanglang sulayan sa matag maalamong tawo. Niining paagiha ang kataposang pagtapos mabutang sa naglungtad nga sayop ug nagkasumpaki nga mga panglantaw sa nutrisyon.

Sa kahayag sa hilaw-pagkaon sa mga nag-unang mga prinsipyo sa nutrisyon dili na magpabilin nga limitado sa mga unibersidad ug mga institute sa panukiduki; hinoon kini nahimong mga butang nga labing importante sa tanang katawhan. Alang sa normal nga mga tawo, ang siyentipikong mga ngalan sa libu-libo nga mga pagkaon, ang ilang komplikado nga mga pormula ug ang taas, kapoy nga paghubit sa ilang mga sustansya nga mga kabtangan ug gituohan nga mga benepisyo mahimong masumada sa tulo.

Machine Translated by Google

mga pulong lamang: RAW VEGAN FOOD, o ang kompleto nga hilaw nga materyal para sa lawas sa tawo.

Busa, ang hilaw nga pagkaon nahimong usa ka sulundon gawas sa siyensya sa medisina, usa ka sulundon nga ikapatin-aw dili sa siyentipikanhong mga pormula, apan pinaagi sa lohika, ang mga pamatuod niini mao ang dili malalis nga mga balaod sa kinaiyahan ug ang sukaranan nga mga sangputanan nga nakuha gikan sa sukaranan nga kasinatian.

Dili Nato Kinahanglang Gamayon ang Integridad sa Tawo nga Hilaw Mga materyales

Ang lawas sa tawo usa ka komplikado nga pabrika. Mahimo pa nga mas tukma nga isipon kini nga usa ka dako nga kalibutan sa mga pabrika ug mga sistema sa kahulugan nga ang matag selyula nga gikuha nga gilain sa kaugalingon usa ka komplikado nga pabrika nga, sa kaugalingon nga bahin, naglangkob sa daghang uban pang mga pabrika. Hangtod karon, ang mga siyentipiko sa panukiduki nakadiskobre ug mga napulo ka libo ka bahin sa matag selula. Ang matag glandula o organo gilangkoban sa milliards sa maong mga selula, ug gikan sa kombinasyon niadtong mga glandula, organo, sistema, kalabera ug panit nga ang lawas sa tawo naporma.

Aron mahimo nila sa hustong paagi ang ilang mga gimbuhaton, kini nga labi ka komplikado nga mga pabrika ug sistema kinahanglan hatagan mga hilaw nga materyales nga adunay sulud nga libu-libo nga lainlaing mga sangkap, nga ang matag usa adunay espesyal nga katungdanan nga himuon sa kinatibuk-ang organisasyon sa organismo sa tawo. Ang tanan nga mga substansiya natukod pinaagi sa tabang sa kahayag sa adlaw ug gikonsentrar sa mga tanum. Pananglitan, ang usa ka liso, usa ka dahon o usa ka lugas sa mais naglangkob sa iyang kaugalingon sa tanan nga mga sustansya nga sangkap nga kinahanglanon sa usa ka organismo sa hayop. Karon, bisan kung kini nga mga sangkap magkalainlain sa lainlaing mga tanum bahin sa ilang komposisyon ug kahikayan, dili kini hinungdanon, tungod kay pagkahuman sa ilang pagpaila sa organismo sila gibuak ug gi-synthesize pag-usab, diin ang proseso ang usa ka substansiya giusab ngadto sa laing substansiya. Sa ingon, ang organismo makahimo sa pag-usab sa gidaghanon sa lain-laing mga constituents sumala sa iyang mga panginahanglan, apan sa pagkawala sa usa ka piho nga kemikal nga elemento dili kini magdala sa nawala nga elemento sa sulod sa organismo o ilisan kini sa laing elemento.

Machine Translated by Google

Pananglitan, dili posible nga madiskobrehan sa laboratoryo ang bisan unsang dagkong konsentrasyon sa calcium, bitamina o protina sa clover, apan gikan sa clover ug gikan sa mas komon nga mga sagbot nga ang mga mananap mokuha sa tanan nilang bitamina ug mineral salts, ug magtukod sa ilang dagkong mga bukog. , unod ug tambok. Sa laing pagkasulti, puli sa gatas, mantekilya, keso, utok, atay ug karne nga girekomendar sa mga tawo nga mubo og panan-aw isip tinubdan sa calcium, phosphorus, bitamina ug "bug-os-balanse" nga mga protina, ang clover lamang mahimong girekomenda, tungod kay gikan sa clover ang tanan nga mga substansiya naggikan. Busa, kini mao ang bug-os nga walay kahulogan, walay bili ug gani makadaot sa pag-angkon nga ang ingon-ug-ingon nga mga pagkaon mao ang dato sa usa ka bitamina, samtang ang lain abunda sa usa ka partikular nga mineral, tungod kay, gawas sa pagpahisalaag ug makalibog nga mga tawo, ang maong mga pag-angkon wala magsilbi. bisan unsang mapuslanong katuyoan.

Ang mga nag-unang gimbuhaton sa mga sangkap sa nutrisyon sa organismo mao ang tulo ka pilo. Una sa tanan, sila nagsilbi nga materyales sa pagtukod alang sa pagtukod ug pagbag-o sa mga selula; unya sila makahimo sa gikinahanglan nga enerhiya alang sa pagpalihok sa mga selula ug paghatag kainit sa lawas, ug sa katapusan, sila naghatag sa espesyal nga mga selula sa mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa ilang mabungahon nga mga kalihokan.

Kinahanglanon nga bantayan nato ang atong organismo sa samang pag-atiman sama sa pag-atiman sa tiggama sa iyang pabrika. Tungod niini, alang sa operasyon sa nahisgotan nga tulo ka pilo nga mga gimbuhaton kinahanglan naton nga hatagan ang atong mga lawas sa tanan nga kinahanglan nga mga sustansya nga sustansya ingon usa ka integral nga kinatibuk-an ug sa parehas nga balanse nga proporsyon nga gihatag sa kinaiyahan kanato.
Kung dili, kung adunay kakulangan sa bisan unsang mga sangkap, kini nga kamatuoran dili kalikayan nga adunay dili maayo nga epekto sa pagtukod ug pagtrabaho sa organismo.

Apang paano ginatratar sang sibilisado nga tawo karon ang iya kaugalingon nga lawas? Iyang giwagtang, gisunog, gipamatay ug gisamok ang integridad sa iyang hilaw nga materyales ug dayon gipuno niya ang iyang tiyan sa mga patay ug makahilo nga mga bangkay.
Niining paagiha, ang iyang pagkonsumo sa usa ka sangkap mahimong molapas sa normal nga mga kinahanglanon sa iyang organismo sa gatusan ka beses, nga adunay katugbang nga kakulangan sa pag-inom sa ubang mga sangkap.

Machine Translated by Google

Gikan sa linuto nga karne, puti nga tinapay, macaroni, bugas, tam-is, giklaro nga mantekilya ug margarine gihimo nga dili makahimo, mga parasitic nga mga selula sa usa ka yano nga istruktura, ubos sa gibug-aton diin ang adik sa pagkaon nagduko.

Ang mga siyentipiko sa panukiduki dali nga makapamatuod nga 50, 100 o 200 ka tuig ang milabay ang mga indisposisyon sa tawo kasagaran giubanan sa sobra nga pagkanipis. Niadtong mga adlawa, ang tawo adunay mas dako nga gahum sa pagsukol ug ang lawas sa tawo nakahimo sa pag-agwanta sa dili natural nga mga pagkaon ug sa pagpugong sa pagpaila sa sobra nga gidaghanon sa maong mga substansiya pinaagi sa pagkawala sa gana, kalibanga, pagsuka ug uban pa nga mga paagi. Bisan pa, sa pagdagan sa panahon ang organismo sa tawo moanhi sa presyur sa nadaot nga mga pagkaon, "gisagop" ang kaugalingon sa kanila, ug gitugotan ang walay hunong nga pagkapuno sa ilang mga bata ug ang chubbiness sa ilang mga nawong. Kini nga mga tawo nahimong una nga nagtukod ug dayon nagsustenir sa yano, walay bili, dili aktibo nga mga selula nga katumbas sa ilang kaugalingong istruktura. Mao nga karong panahona ang pagkaniwang dili na komon ug ang kalibutan napuno sa mga mangil-ad, dili kinaiyanhon nga kabusog.

Karon, daghang mga bata ang natawo nga adunay usa ka makalilisang nga palas-anon sa walay pulos ug dili aktibo nga mga selula. Mapasigarbuhon ang ilang yano nga mga ginikanan tungod sa kabusy sa ilang mga masuso ug sa chubbiness sa ilang mga nawong. Usahay kini nga pagkapuno kay dako kaayog sukod nga makapahadlok niadtong nakasabut sa tinuod nga kinaiya niini. Bisan pa, ang mga buangbuang nga mga tawo nagrepresentar sa mga daotan sa ilang mga pakete sa mga pagkaon sa bata ingon sigurado nga mga timailhan sa maayong kahimsog.

Ang organismo sa tawo naghimo ug dako nga mga paningkamot aron mahuptan ubos sa pipila ka pagkontrolar ang hilabihang pagdaghan sa mga parasitiko ug walay pulos nga mga selula, pinaagi sa pag-apod-apod niini sa tanang libre nga bahin sa lawas: sa ibabaw ug ubos nga mga tumoy, lingin sa suwang, ubos sa panit sa tiyan ug ang mga bat-ang, ug bisan asa. Kini mahitabo, bisan pa niana, nga usahay ang pipila sa mga selula makahimo sa pag-uyog sa kontrol, sa pagbulag sa ilang mga kaugalingon gikan sa komunal nga kinabuhi, nga mahimong independente, sa pagsugod sa usa ka indibidwal nga kinabuhi ug sa pagdaghan nga walay kinutuban. Sa kasagaran ang organismo molampos sa paghupot sa mga grupo sa maong mga selula nga naputos sa usa ka dapit ug nagpugong kanila sa pagkaylap. Ang resulta nga pagtubo gitawag dayon nga "benign neoplasm" o "benign tumor" ug kini kinahanglan nga mailhan gikan sa pagtubo nga gawasnon nga nagsanga sa lainlaing mga bahin sa lawas.

Machine Translated by Google

aron molambo sa mga protina (ug labi na sa mga protina sa hayop), ug nailhan nga usa ka "malignant neoplasm" o yano nga kanser.

Kinahanglan nga hatagan og gibug-aton ang kamatuoran nga ang pagluto dili lamang ang hinungdan nga hinungdan sa pagkawala sa sustansya nga kantidad sa mga pagkaon. Ang puti nga harina ug gipasinaw nga bugas makadaot nga mga pagkaon bisan kung kini kan-on nga hilaw. Bisan ang uga nga uhot dili hingpit nga pagkaon, bisan pa sa kamatuoran nga kini makahimo sa pagpadayon sa usa ka buhi nga linalang nga buhi. Ang hingpit nga pagkaon mahimo nga ang lindog sa trigo kauban ang uhay, kung kini kan-on nga berde sa ting-init ug uga sa tingtugnaw. Alang sa baka ug karnero ang kasagarang sagbot sa bukid dili maisip nga hingpit nga pagkaon. Kadtong mga mananap miagi sa ilang ebolusyon sa gawasnong kinaiyahan, dungan nga pagpakaon sa mga sagbot, dahon, prutas ug utanon. Mao nga ang mga partikular nga kaso sa mga sakit nahitabo sa mga hayop nga gihikawan, pinaagi sa interbensyon sa tawo, ang mga pagkaon nga angay sa mga kinahanglanon sa ilang mga selyula. Bisan pa niana, sa bisan unsang panahon nga ang mga organo sa mga mananap nga nangaon sa labing komon nga mga sagbot ubos sa mga kapeligrohan sama sa mga tawo; ni ang mga mikrobyo sa ingon nga kalisang alang kanila sama sa kanila, tungod sa yano nga rason nga sila walay kusina. Dili ba mahimo nga mahatag sa mga selula sa kanser ang taas nga mga kalidad nga naangkon sa normal nga mga selyula ug ibalik kini sa sabakan sa komunidad pinaagi sa pagkonsumo sa mga prutas, nga sa tinuud kabus sa mga protina, apan dato sa mga bitamina ug uban pang mga sangkap sa pinakataas nga sustansya nga bili, unya walay tambal sa yuta ang makahimo sa maong buluhaton. Ang tanan nga mga pagsulay sa pag-ayo sa kanser pinaagi sa mga tambal ug mga operasyon hingpit nga wala'y kapuslanan ug gitakdang mapakyas. Apan ang usa ka mabuot nga tawo dili gyud mag-antos sa kanser kung dili niya gub-on ang integridad sa iyang hilaw nga materyales.

Busa, ang mga selula nga gihimo gikan sa manok ug bugas, sabaw, sinugba nga atay, pan ug mantekilya, dugos, jam ug mga tam-is walay kapasidad sa pagbuhat sa bisan unsang mapuslanong trabaho. Ang aktibo, espesyal ug hingpit nga himsog nga mga selula sa lawas sa tawo natawo nga eksklusibo sa hilaw nga prutas ug utanon; sa laing pagkasulti, sa mga protina nga nagpaila sa lawas sa tawo libu-libo nga lainlain nga sustansya nga sangkap sa ilang natural ug buhi nga kahimtang, ug nga gusto sa adik sa pagkaon nga kan-on usahay ingon usa ka matang sa "dili sustansya" nga kaluho. Ang tanan kinahanglan karon

Machine Translated by Google

makaamgo sa kadako sa krimen nga nahimo sa ginikanan nga nagsulti sa iyang anak nga dili dauton ang iyang gana sa prutas sa dili pa manihapon tungod kay kinahanglan siyang mokaon dayon. Sama ra kini sa pagsulti kaniya nga dili mokaon sa libu-libo nga lainlaing hilaw nga materyales nga hinungdanon alang sa iyang organismo sa ilang natural ug buhi nga kahimtang, apan maghulat alang sa mga patay ug wala'y kinabuhi nga mga bangkay sa pipila kanila, nga iyang ihatag kaniya. sa dili madugay sa porma sa usa ka pagkaon.

Malipayon ang mga lutoon nga mokaon sa paghunahuna nga ang mga pagkaon nga ilang gikaon adunay daghang kaloriya. Karon, ang mga kaloriya mahimong mapuslanon lamang kung ang hingpit nga kaayohan makuha gikan niini. Kung gamay ra ang gidaghanon sa mga muscular cells, ug bisan ang mga huyang, masakiton ug wala'y elasticity, ang kadaghanan sa mga kaloriya nagpabilin nga wala magamit ug, pagkahuman hinungdan sa daghang kasamok sa lawas, gibiyaan ang organismo sa porma sa dili gusto. init, ug nawala sa walay katuyoan. Sa diha nga kita magdagkot og kalayo sa dayag nga hangin, ang kusog sa maong kalayo walay kapuslanan nga mawala, apan kon atong sunogon kana nga kalayo sa motor sa usa ka pabrika, kini hingpit nga nagsilbi niini nga katuyoan. Pinaagi sa linuto nga mga pagkaon, ang adik sa pagkaon nagpaila sa iyang lawas ug mga kaloriya nga tulo o upat ka pilo nga sobra sa gikinahanglan sa iyang organismo.

Ang mga kaloriya nga nakuha gikan sa hilaw nga mga pagkaon hingpit nga nagsilbi sa ilang katuyoan, tungod kay ang ingon nga mga pagkaon giubanan sa tanan nga mga hinungdan nga gikinahanglan alang sa paggamit sa mga kaloriya.

Kinahanglan nga katungdanan sa mga biologo ug mga doktor ang pagdasig sa mga tawo nga dili ibulag ang mga sustansya nga sangkap gikan sa usag usa, apan kanunay nga ut-uton kini nga magkauban, sa ilang natural nga balanse nga proporsyon ug sa ilang buhi nga mga selyula. Kinahanglan nga dili sila maghisgot bahin sa kapuslanan sa mga indibidwal nga sustansya nga sangkap, apan kinahanglan nga hatagan og gibug-aton ang ilang kinahanglanon; sama sa atong paglantaw sa kaputli sa petrolyo dili kay mapuslanon lamang sa ayroplano, kondili kay gikinahanglan. Kinahanglan nga dili sila maghisgot bahin sa mga kaayohan sa bisan unsang partikular nga mga bitamina, apan kinahanglan maghatag gibug-aton sa mga kapeligrohan sa pagsamok sa ilang integridad ug sa paglaglag kanila.

Machine Translated by Google

Sa kinatibuk-an nga pagkasulti, ang tibuok siyensiya sa nutrisyon mahimong i-summarize sa duha ka nag-unang mga punto ug gihimo ang kabalaka sa tanang katawhan:

1. Ang tawhanon nga pagkaon kinahanglan nga naglangkob sa tibuok buhi nga mga selula. Lamang Kadtong mga pagkaon nga naglangkob sa buhi nga mga selula adunay tanan nga mga kalidad nga gikinahanglan aron sa pagtagbaw sa mga panginahanglan sa tawhanong organismo. Ang tawo dili usa ka necrophagous. Wala na siyay mahimo nga carnivorous kay sa pagdakop sa usa ka langaw sa hangin ug lamyon kini nga buhi, o pagkuniskunis sa usa ka tukbonon sama sa usa ka ihalas nga mananap ug lamyon kini uban sa tanan nga mga sulod niini ug mga bukog sa boot.

2.Adunay komon ug pinili nga mga lawas sa utanon sa kinaiyahan.
Ang labing perpekto ug labing sustansya nga mga lawas sa utanon mao ang mas maayong klase sa prutas, berde nga utanon, cereal ug gamot.

Pinaagi sa pagkaon sa linuto nga pagkaon, ang tawo mosira sa iyang gana sa tulo sa upat ka matang sa degenerated substances ug maghikaw sa iyang organismo sa linibo sa ubang importanteng mga sangkap. Ang usa ka makapakurat nga pamatuod sa kini nga pahayag mao ang kamatuoran nga taliwala sa libu-libo nga mga reseta sa medisina lisud nga makit-an ang usa diin wala gipiho ang pipila nga bitamina o uban pa, apan halos dili nimo makit-an ang usa ka reseta diin ang mga ngalan sa mga protina, tambok ug carbohydrates gihisgutan.

Sa laktod nga pagkasulti, ang tawo makatagamtam og hingpit nga panglawas kon siya mokaon lamang sa hilaw nga vegan nga mga pagkaon, siya masakiton sa gidak-on nga siya mokaon og linuto nga pagkaon ug siya mamatay kon siya mabuhi lamang sa ingon nga pagkaon.

Kon sa Unsang Paagi Natawo ang mga Sakit

Atong kuhaon ang usa ka glandula nga gilangkoban sa binilyon nga mga selula. Kini nga mga selula adunay daghan nga mga matang, nga ang matag usa adunay partikular nga katungdanan o katungdanan nga buhaton. Sa ingon, adunay mga muscular cell ug epithelial cells, ug adunay mga nerve cell ug mga selula alang sa daghang uban pang mga katuyoan. Apan ang panguna nga gimbuhaton sa mga selula sa bisan unsang gihatag nga glandula mao ang pagtago sa mga likido.

Ang mga glandula sa usa ka tawo nga mokaon sa linuto nga pagkaon adunay ilang bug-os nga katimbang sa mga selyula, tingali labaw pa, apan usa lamang ka quarter o ikalima niini ang angay alang sa bisan unsang mapuslanon nga trabaho, ug kana dili igo. Protina

Machine Translated by Google

nga nag-inusara, ilabina ang patay nga protina sa mananap nga giisip sa mga tawo nga mugbo ang panan-aw ingon nga hingpit nga materyal sa pagtukod, mahimo'g matawag sa kadaghanan nga naglungtad lamang ang pinakasimple nga istruktura sa usa ka wala'y porma, wala'y mahimo ug wala'y kapuslanan nga selyula sa usa ka primitive nga tipo. Sa ilang gambalay, kini nga mga selyula susama niadtong karaan nga mga organismo sa pinaka-elementarya nga kinaiya nga mihimo sa ilang unang pagpakita sa yuta sa pinakaunang yugto sa ebolusyonaryong pag-uswag ug nga natukod uban sa labing komon nga materyales sa pagtukod: mga protina, tambok ug carbohydrates.

Sa dagan sa misunod nga minilyon nga mga siglo, bisan pa, kadtong mga karaan nga uniselular nga mga organismo nakaagi sa usa ka taas nga proseso sa ebolusyon pinaagi sa tabang sa mga sustansya nga adunay labing taas nga kalidad, nga mao ang mga bitamina ug mga mineral nga nahibal-an ug wala naton nahibal-an.
Atol sa maong ebolusyon sila milambo ug nanganak ug lain-laing mas komplikadong mga organismo. Makita nato ang mubo nga pag-recapitation niining makasaysayanong pag-uswag sa mga organismo sa embryo sa usa ka mananap, gikan sa panahon sa pag-abono niini ngadto sa hingpit nga paglambo niini. Ang sama nga proseso gisubli sa panahon sa pag-uswag sa indibidwal nga mga selula sa tawo.

Sa usa ka gihatag nga glandula, ang matag espesyal nga selula adunay partikular nga mga mekanismo, nga mahimo lamang nga organisado ug mahimo aron makuha ang kapasidad alang sa aktibo nga trabaho pinaagi sa pagsuplay sa mga espesyal nga sangkap sa nutrisyon. Karon, ang mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa produktibo nga mga gimbuhaton sa mga mekanismo mahimong mahatag lamang sa mga hilaw nga pagkaon. Walay putyokan nga makahimog dugos gikan sa nectar sa linuto nga mga bulak!

Kung ang mga espesyal nga sangkap dili makaabut sa selyula sa igo nga gidaghanon, ang pag-uswag niini mohinay o mahimo pa nga mohunong. Kini nagpatunghag lainlaing sakit nga mga selula, sama sa tambok, anaplastic, malignant o mga selula sa kanser, macrophage, megakaryocytes, polykaryocytes, ug uban pa.

Busa, dili lamang ang kadaghanan sa mga selula sa gland nga gikuwestiyon dili pagkab-ot sa espesyalisasyon (differentiation), apan usab ang mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa pagtago sa mga pluwido dili makaabot sa pipila ka mga selula nga nagpabilin gihapon ang abilidad sa pagtrabaho ingon nga resulta nga ang glandula dili makahimo sa pagpadayon sa husto nga lebel sa produksyon. Sa ingon niini nga paagi ang glandula

Machine Translated by Google

apektado sa sakit. Ang dili maayo nga pag-uswag ug dili husto nga pag-obra sa mga selula mahimo usab nga mahitabo sa tanan nga ubang mga organo ug sistema, nga moresulta sa pagpakita sa katugbang nga mga sakit.

Usahay ang usa ka glandula o organ nadaot sa ingon nga gidak-on nga ang pagtangtang niini dili na malikayan. Imbis sa pagsagop sa labing natural nga mga lakang aron mapugngan ang pagkaguba sa kana nga organ sa una nga lugar, ang mga tawo naghimo sa labing dako nga problema sa pagtangtang niini ug dayon gipasigarbo ang ilang kaugalingon sa paghimo sa ingon nga milagro. Alang sa usa ka hilaw nga tawo nga vegan klaro kaayo nga wala'y mga tambal nga makapahiuli sa usa ka nadaot nga selyula sa normal nga kahimtang niini ug ibalik niini ang husto nga kapasidad sa pagtrabaho.

Ang hilaw-kaon walay kahadlok sa microbes, tungod kay siya gipanalipdan batok kanila pinaagi sa natural nga pwersa. Ang mga mikrobyo dili makadaot sa bug-os nga naugmad ug pinasahi (nagkalainlain) nga mga selula. Gipakaylap nila ang ilang mga kadaot sa huyang ug delikado nga mga selyula.

Sa pagkatinuod ang linuto nga kumakaon nakautang sa iyang paglungtad niadtong pipila ka hilaw nga sustansiya nga usahay iyang gikaon alang lamang sa kalipay, nga wala magtagad sa bug-os nga importansya niini. Karon, tungod kay ang organismo sa tawo makapadayon sa paglungtad niini sa usa ka dili katuohan nga gamay nga gidaghanon sa sustansya, kadtong gagmay nga mga hilaw nga sustansya igo na aron siya mabuhi sa pipila ka panahon.

Karon, bisan ang labing kadaghan nga eksperto sa nutrisyon kasagarang giisip ang pagkadunot ug kontaminasyon nga mao ra ang mga depekto sa mga pagkaon. Giisip nila nga masustansya, maayo ug normal ang tanan nga mga pagkaon nga presko, limpyo ug "maayo ang pagkaluto." Ang pagkawala sa libu-libo nga hinungdanon nga mga sangkap sa kanila ingon og wala gyud sila nabalaka. Sa diha nga sila gipahinumduman mahitungod niini, sila mitubag nga sila mokaon sa prutas, usab. Kini usa ka labing walay hinungdan nga tubag. Ang mga sakit sa organismo sa tawo naggikan sa kamatuoran nga atong gilain ang mga sustansya nga mga sangkap gikan sa usag usa ug dayon ut-uton kini nga gilain, ingon nga kini sulagma, nga wala'y husto nga plano.

Ang sustansyang bili sa mga pagkaon kinahanglang pangitaon dili sa lainlain sa mga pagkaon nga gikaon, apan sa lain-laing mga constituents naglangkob

Machine Translated by Google

kanang mga pagkaon. Ang labing komon nga sagbot, sa iyang kaugalingon, mas dato sa gidaghanon sa sustansyang mga sangkap niini ug ang tibuok nga koleksyon sa daghang mga putahe nga gisilbi sa labing nindot nga mga bangkete. Kini ang hukom sa siyensya.

Daghang mga medikal nga komperensya ang gihimo alang sa paglikay sa mga sakit diin, pagkahuman sa pagdiskurso sa daghang oras sa sekondarya nga mga hilisgutan, ang panguna nga mga representante sa medikal nga siyensya nagpundok sa mga lamesa nga puno sa dekorasyon alang sa ilang mga panihapon. Unya, wala magtagad sa sukaranan ug bug-os nga balanse nga mga pagkaon, nga naporma sa katingad-an nga laboratoryo sa kinaiyahan alang sa paglikay sa mga sakit ug nga naglangkob sa libu-libo nga buhi nga mga butang, gipuno nila ang ilang kaugalingon pinaagi sa mga pinggan sa mga nadaot ug patay nga mga patayng lawas. Ang mas grabe pa, kadaghanan kanila, bahin sa natural nga sustansya nga dili kaayo kinahanglanon, nagkompleto sa ilang programa sa nutrisyon nga adunay kape ug sigarilyo. Pasayloa ko sa mga doktor niining estrikto, apan human sa gamay nga pagpamalandong kinahanglan gayud nga mouyon sila kanako nga dili kini ang husto nga sistema sa nutrisyon ug nga panahon na nga seryoso nilang gihunahuna ang paghimo sa usa ka sukaranan nga pagbag-o sa karon nga sayup nga mga kostumbre sa pagpakaon.

Sa usa ka panahon sa pipila ka nasod sa Asia, ang mga kriminal nga gihukmang mamatay gipakaon sa linuto nga karne lamang. Kasagaran sila mamatay sa sulod sa 28-30 ka adlaw, samtang kung adunay hingpit nga kagutom ang usa ka tawo mahimong magpabilin nga buhi hangtod sa 70 ka adlaw. Kini nagpasabot nga dili lamang ang linuto nga karne usa ka dili maayo nga pagkaon, apan, uban sa mga hilo nga gipatungha niini, kini usa ka hilo nga mopatay sa usa ka tawo sa mubo nga panahon.

Nahibal-an sa kadaghanan nga ang mga tawo nga mokaon sa sobra nga kantidad sa gipasinaw nga bugas gipailalom sa beriberi, nga nagpatay sa pasyente pagkahuman nagpahinabog daghang pag-antos. Karon tingali ang labing hinungdanon nga simtomas sa beriberi mao ang polyneuritis, apan dili lamang kini ang simtomas sa sakit; kini usa lamang sa daghang mga sintomas. Dili usab ang kakulang sa bitamina B1 ang bugtong hinungdan sa kini nga sakit, ingon sa kasagaran nga gituohan. Ang gipasinaw nga bugas walay bisan unsang nahibal-an o wala mailhi nga mga bitamina. Puti nga pan ug, sa kinatibuk-an, ang tanan nga mga pagpangandam

Machine Translated by Google

gikan sa puti nga harina adunay parehas nga mga kinaiya sa gipasinaw nga bugas. Tinuod usab kini sa artipisyal nga asukar ug gipatin-aw nga mga tambok, nga mao ang mga representante sa usa lamang o sa lain sa liboan nga mga sustansya nga sustansya.

Ang mga pagkaon sa ibabaw, nga nagporma sa panguna nga pagkaon sa linuto nga pagkaon, mao ang mga nag-unang hinungdan nga hinungdan sa kamatayon, sila ra ang makapatay sa usa ka tawo nga nagtago sa diarrhea, makatakod nga mga sakit, rayuma, gout, sclerosis, diabetes, apoplexy, cancer ug daghan pa. ubang mga sakit.
Usahay sila mopatay sa edad nga usa lamang ka tuig, sa ubang mga panahon sa edad nga lima, 10, 50 o 70, depende sa paryente nga proporsyon sa duha ka kategorya sa mga pagkaon nga gikonsumo (luto nga mga pagkaon ug hilaw nga nutrisyon) ug ang lebel sa hereditary. resistensya nga gipasa sa indibidwal.

Ingon usa ka sangputanan sa sayup nga nutrisyon, karon daghang mga inahan ang wala'y gatas aron masuso ang ilang mga masuso, ug busa ang uban kanila nagpakaon sa ilang mga masuso sa uga nga gatas, biskwit, puti nga pan ug tsa. Natural lang nga ang bata magsugod nga maluya ug maluya. Ang mga ospital sa mga bata ug mga orphanage sa kalibutan puno sa maong mga pasyente.

Igo na ang paghatag sa maong mga bata og duha lang ka tumbler sa fruit juice adlaw-adlaw aron sila hingpit nga maulian sa ilang panglawas sulod sa duha ka semana. Apan ang mga dietician nga naadik sa pagkaon, nga wala magtagad sa panginahanglan sa prutas, naghimo sa tanan nga mga matang sa masakit nga mga eksperimento sa nausik nga lawas sa bata, ug pagkahuman makuha ang katapusan nga mga tulo sa dugo gikan niini, gisulayan nila nga pakan-on siya sa uga nga gatas, mga extract sa karne. , artipisyal nga mga bitamina ug lainlaing mga tambal. Sa laing pagkasulti, wala magtagad sa harmonious nga balanse sa mga nutritional constituents nga libre nga gihatag sa kinaiyahan, nagsugod sila sa paghimo og mga eksperimento sa niwang nga lawas sa maong bata pinaagi sa pipila ka mga constituents diin nakuha nila ang pipila ka tipik nga kahibalo sa ilang mga laboratoryo. Kon kana nga bata dili makakuha ug bisan unsang natural nga mga pagkaon sa usa ka paagi o sa uban pa, siya, sa pagkatinuod mamatay ug ang maong mga kamatayon, sa pagkatinuod, mahitabo sa linibo. Apan, unsa pa ang mas makalilisang, daghang mga walay pulos nga mga dietician ang wala magtugot sa maong mga bata sa pagkaon sa hilaw nga prutas sa pagtuo nga ang ilang huyang nga mga tiyan dili makahimo sa paghilis niini o, sa labing maayo, sila mobiya sa pangutana sa prutas ngadto sa pagkabuotan

Machine Translated by Google

kini isip usa ka wala kinahanglana nga kaluho sa gamay nga importansya. Saksihan ang kamatuoran nga sa daghang mga ospital makit-an nimo ang karne, biskwit, uga nga gatas, asukal, tsa, margarine, bugas, puti nga tinapay, artipisyal nga mga bitamina ug mga tambal kutob sa imong gusto, apan wala ka makakita usa ka aparato alang sa pagpuga sa prutas. juices, ug ang pagpalit ug prutas dili man obligado. Daghang mga patayng lawas sa mga bata ang gikuha gikan sa ingon nga mga ospital, apan wala'y usa nga gusto nga huptan ang dili natural nga sistema sa nutrisyon nga responsable sa mga pagkamatay.

Naghangyo ko sa makitawhanong pagbati sa tanang doktor. Pahataga silag seryosong konsiderasyon niining butanga. Gipangutana nako ang tanan nga mga magtutudlo sa unibersidad ug ang tanan nga responsable nga mga lawas ug mga ministeryo sa kahimsog sa matag nasud sa kalibutan kung nabalaka ba sila sa kahimsog ug kaayohan sa ilang mga tawo o wala. Kung naa sila, kinahanglan nga magsugod sila sa pagtrabaho nga wala'y paglangan. Ang akong mga pahayag dili lamang mga pangagpas, apan dili malalis nga mga kamatuoran, nga akong gipresentar ngadto sa magbabasa dili ingon nga resulta sa mga eksperimento sa guinea pig, apan pinaagi sa buhi nga panig-ingnan sa akong pamilya ug sa akong kaugalingon.

Ang labing maayo nga paagi sa pagpugong ug pag-ayo sa mga sakit ug sa samang higayon sa pagpataas sa sukdanan sa panginabuhi mao nga ang matag ministeryo sa kahimsog maggahin ug usa ka gamay nga badyet alang sa pagtukod sa mga departamento sa kasayuran, uban ang tin-aw nga katuyoan nga mapahibalo sa kadaghanan. ang kadaot nga nahimo pinaagi sa pagluto, ingon man sa mga pagkaon nga kulang sa bitamina, labi na ang puti nga pan, bugas, karne, clarified fats, asukal, tsa, kape, alkoholiko ug dili alkoholikong ilimnon. Kinahanglan nila nga kombinsihon ang mga tawo nga pakunhuran ang pagkonsumo sa linuto nga pagkaon kutob sa mahimo ug ipaila ang anam-anam nga pagbag-o sa ilang mga batasan sa nutrisyon.

Natural, tungod kay ang tanan nga mga lalaki dili makatarunganon, dili mahimo nga ang tanan mahimong usa ka hilaw nga kaon sa usa ka higayon, apan kini hinungdanon nga ang mga tawo kinahanglan nga pamilyar sa husto nga hilaw nga materyales sa ilang mga lawas gikan pa sa ilang pagkamasuso, kinahanglan nga gawasnon ang ilang kaugalingon gikan sa sayop ug delikado nga pagpihig, ug kinahanglan nga makaamgo nga kini dili sabaw sa manok, bugas, cutlets, itlog ug beefsteak nga naghatag kanila ug sa ilang mga anak sa panglawas ug kusog, apan sprouted trigo, carrots, kamatis, nuts, ubas ug uban pa. isip pananglitan, isip resulta sa pagkaon sa karne ug ubang linuto nga pagkaon sulod sa 52 ka tuig, nawad-an ko sa akong kusog ug mahimo

Machine Translated by Google

dili mosaka sa duha ka ang-ang nga walay pagbati sa gininhawa; apan karong adlawa, human makalikay sa linuto nga pagkaon sulod sa walo ka tuig, makadagan na ako sa kabukiran sa labing kasayon.

Wala ko kahibalo sa unsa nga siyentipikanhong basehan karon sa daghang mga balay sa mga bata ug mga nursery sa adlaw nga ilang gibutangan ang mga kahon sa biskwit aron magamit sa mga bata, aron matabangan ang ilang kaugalingon bisan kanus-a nila gusto.
Ang mga kahon sa mga makadaot nga mga butang kinahanglan nga pulihan sa mga basket nga presko nga prutas, karot, pepino ug kamatis sa ting-init, ug uga nga prutas sa tingtugnaw, diin ang mga bata kinahanglan tugutan nga makakaon nga gawasnon ug kutob sa ilang gusto sa tanan nga oras. sa adlaw. Unya ang tanan makakita kung giunsa, pinaagi sa mga balaod sa kinaiyahan, ang mga bata awtomatik nga magsugod sa pagkaon sa mga prutas imbes sa degenerated nga pagkaon, sa ingon nagpasalig sa ilang kaugalingon nga kahimsog pinaagi sa ilang kaugalingon nga mga kamot.

Ang hilaw nga sistema sa pagkaon kinahanglan nga gisagop sa mga ospital alang sa tanan nga mga matang sa mga pasyente ug sa publiko kinahanglan nga ipahibalo sa mga resulta nga nakuha.
Ang mapuslanon kaayo nga mga reporma mahimong himoon sa mga pampublikong restawran. Kung dili hingpit nga gihikawan ang mga adik sa pagkaon sa "kalingawan" sa mga linuto nga pagkaon, makamatay nga ingon sila, sa pagkakaron, posible nga makunhuran ang ilang gidaghanon sa labing menos 50 porsyento ug pulihan ang pagkawala sa presko nga mga salad ug hilaw nga compotes, ug pinaagi sa ang daghang klase sa mga bunga sa panahon. Niining paagiha, dili lamang ang mga pagkaon mahimong mas lainlain ug makapahimuot, apan ang kahimsog sa mga tawo mapalig-on usab, ug usa ka igo nga pagtipig ang mahimo sa ekonomiya sa publiko.

Kung mahibaw-an na sa publiko ang kadaot nga nahimo sa mga linuto nga pagkaon, likayan na nila kini. Adunay makit-an, usab, usa ka dako nga gidaghanon sa mga masinabuton nga mga tawo kinsa, nga naglumos sa tingog sa ilang pagkaadik, mosunod sa atong panig-ingnan ug pinaagi sa pagbansay sa kompleto nga hilaw nga pagkaon makasiguro sa hingpit nga kahimsog sa ilang kaugalingon ug sa ilang mga pamilya. Ang mga tawo nga nawad-an na sa tanang paglaom nga maulian o nadaot tungod sa dili natural nga kabusog makaamgo nga, pinaagi sa higpit nga pagsunod sa hilaw nga pagkaon, sulod lamang sa pipila ka bulan ilang maangkon ang kahimsog nga kanunay nilang gipangandoy.

Machine Translated by Google

Ang mga tawo nagpatik sa daghang mga libro aron ipakita ang terapyutik mga kabtangan sa managlahing prutas ug utanon, sama sa ubas, petsa, mansanas, organo, sibuyas o radishes, ug pinaagi sa pagpalambo sa mga espesyal nga pamaagi sa pagkonsumo niini, sila naningkamot sa pagpamuhunan sa maong mga operasyon nga adunay susama sa siyentipikanhong mga proseso. Sa tinuud, ang tanan nga makaon nga lahi sa hilaw nga tanum hingpit nga nutrisyon ug adunay parehas nga mga kalidad. Bisan unsa nga sakit ang giantos sa usa ka tawo, gitagbaw nila ang mga gipangayo sa organismo, gikontrol nila ang mga gimbuhaton sa mga organo, gipahiuli nila ang kahimsog sa pasyente. Ang impormasyon bahin sa maong mga kamatuoran kinahanglang ibutang sa publiko nga walay bayad, tungod kay dili makatawhanon ang pagdawat ug bisan unsang kuwarta alang sa maong tambag.

Ang mga dietetics sa usa ka linuto nga pagkaon puno sa makamatay nga mga kontradiksyon. Sa daghang mga kaso ang makadaot nga mga pagkaon girekomenda nga mapuslanon, samtang ang mga hinungdanon nga girepresentar nga makadaot ug hugot nga gidili. Kini tungod kay ang kasinatian sa mga cooked-eaters gibase sa diha-diha, dayag ug nagkasumpaki nga mga epekto sa mga pagkaon ug sa mga sayop nga kalkulasyon nga gihimo sa laboratoryo. Minilyon ka mga inosenteng tawo ang nangamatay tungod sa nagkasumpaki ug sayop nga mga kalkulasyon.

Ang labing kasaligan nga giya mao ang sukaranan ug hingpit nga kasinatian sa hilaw nga pagkaon, ingon usa ka sangputanan diin ang tanan nga mga sayup, panagsumpaki ug dili pagsinabtanay nga naa sa siyensya medikal, sa kinatibuk-an, ug labi na sa mga dietetics, gidala sa kahayag ug gitul-id sa makausa. para sa tanan. Kinahanglan nga padaghanon ang mga panig-ingnan sa kana nga kasinatian sa layo ug sa halapad nga paagi ug aron mahibal-an ang tanan nga mga tawo sa mga sangputanan nga nakuha.

Kini ang Pinakagrabe sa mga Krimen nga Maanad sa Bag-ong Natawo nga Bata sa mga linuto nga butang

Sa diha nga kini mahimong dayag sa tanan nga ang linuto nga pagkaon usa ka dili natural nga kinaiya, nga kini mao ang hinungdan sa tanan nga mga tawo nga mga sakit ug nga kini mao ang usa ka makalilisang nga pagkaadik nga sa higayon nga ang usa ka tawo mahulog nga biktima sa iyang walay-pagbasol nga pagkupot, ang biktima panagsa ra nga makalingkawas. sa iyang kaugalingon gikan sa iyang pagkupot pag-usab. Unsa may katungod sa usa ka mabuot nga tawo nga ipaila kini sa organismo sa usa ka

Machine Translated by Google

inosente nga bag-ong natawo nga bata pinaagi sa iyang kaugalingong mga kamot? Unsa may katungod niya nga gub-on ang mga organo sa iyang gamay nga bata pinaagi sa mga pagkaon nga gisunog, giguba, gipatay sa kalayo? Dili ba kini ang labing mapintas sa tanan nga mga krimen, dili ba kini usa ka homicide, usa ka brutal nga filicide? Ako mismo ang mipatay sa akong duha ka minahal nga mga anak pinaagi sa akong kaugalingong mga kamot sa maong paagi ug nasayod ako sa kadako sa krimen.

Sa tinuud, ang tanan nga mga ginikanan nga naadik sa pagkaon mga filicide. Sa karon siglo walay mamatay sa natural nga kamatayon. Ang tanan nga kamatayon resulta sa mga sakit nga gipahinabo sa mga linuto nga pagkaon, ug ang mga tawo nga nagtudlo sa mga bata sa pagkaon sa linuto nga pagkaon mao ang ilang mga ginikanan. Ang linuto nga mga ginikanan kinahanglan nga hingpit nga makaamgo nga ang responsibilidad sa matag sakit ug sakit sa ilang mga anak naa sa ilang kaugalingon nga mga abaga. Kinahanglan nilang timbangtimbangon pag-ayo kining butanga sa dili pa magpadayon sa ilang naandang sayop nga dalan.
Ang pundasyon sa matag kanser o heart-stroke gipahimutang sa unang tipik sa linuto nga pagkaon nga gihatag sa bata, bisan kung ang sakit makita sa labing taas nga edad.

Mahimong ipangatarungan nga lisud alang sa mga hamtong nga hingpit nga gihikawan sa linuto nga pagkaon. Maayo na lang, sa ingon niana, pasagdi sila nga magpadayon sa ilang makadaot nga mga batasan sa ilang kasingkasing. Apan unsa man ang nagpugos kanila sa pagsunog sa integral nga hilaw nga materyales sa usa ka masuso nga bata, sa paglaglag, sa paghikaw kanila sa ilang labing importante nga mga sangkap, sa pag-convert kanila ngadto sa makadaot nga mga butang ug unya sa paghatag niini ngadto sa bata? Kining dili tawhanon nga kinaiya ngadto sa mga inosenteng bata, kining barbarismo, kinahanglan gayud nga mohunong.

Walay lagda sa siyensiya nga nagpugong sa ginikanan sa paghatag sa iyang anak ug mitubo nga trigo imbes sa puti nga pan, sinaw nga bugas o macaroni; presko nga juices sa carrots, oranges, ubas ug mansanas imbes nga uga nga gatas; hilaw nga prutas imbes nga compote; walnuts, almendras, sprouted beans ug mga gisantes imbes nga karne ug tambok. Pinaagi sa pagkaon sa hilaw nga pagkaon ang bata makatagamtam sa usa ka himsog, malipayon, taas nga kinabuhi, samtang ang alternatibo nga pagkaon nagdala kaniya sa sakit ug wala'y panahon nga kamatayon. Makasalig ka nga ang bata nagtinguha sa hilaw nga pagkaon sa tibuok niyang kalag. Iyang gipangayo nga iyang dawaton ang iyang mga hilaw nga materyales sa ilang intact state ug siya adunay dili malalis nga katungod niini.

Machine Translated by Google

Ang doktor o ang ginikanan nga walay sentido komon ug konsensya kinahanglang molihok sumala niana, nga walay bisan gamay nga pagduhaduha.

Kung sa edad nga tulo o upat ka bulan magsugod ang mga organo sa usa ka bata sa pag-opera nga dili regular, ang mubo og panan-aw nga doktor nagreseta ug duha o tulo ka matang sa artipisyal nga mga bitamina puli sa liboan ka mga substansiya nga nasunog sa kalayo, o sa kadaghanan iyang girekomendar, isip usa ka matang sa tambal, pipila ka gisukod nga kutsara sa prutas. juice, sa ingon nagpapahulay sa iyang kaugalingon nga tanlag ug sa mga ginikanan sa bata. Ngano nga ang usa ka bata mag-antus sa kakulangan sa bitamina, kung pinaagi sa iyang mga kamot ang iyang inahan dili makaguba sa mga bitamina nga anaa sa natural nga mga pagkaon?

Ipiyong nato ang atong mga mata sa makadiyot ug ihulagway sa atong kaugalingon sa kinatibuk-an ang milagro nga gihimo sa kinaiyahan. Sa diha nga gipasulod nato ang usa ka lugas sa trigo ngadto sa pabrika sa lawas sa tawo pinaagi sa baba, ang organismo mokuha niana nga lugas, magbungkag niini ug moapod-apod niini sa tibuok lawas. Ang liboan ka lain-laing mga substansiya nga nakonsentrar niana nga lugas nagalihok sa tanang direksiyon ug ang matag usa kanila moadto sa pagbuhat sa ilang tagsa-tagsa ka katungdanan. Busa, ang lain-laing mga sustansya nga mga sangkap sa usa ka lugas sa trigo naghimo sa libu-libo nga lainlaing mga buluhaton ug nagpahigayon sa biolohikal nga mga gimbuhaton sa organismo nga wala'y sayup o sayup.

Apan unsa ang mahitabo kung gipaila-ila nato sa tiyan ang usa ka tipik sa puti nga pan? Kini walay tumong nga nagpalihok sa tiyan; kini gisunog ug nahimo nga walay kapuslanan nga kainit, o, sa labing maayo, kini moadto sa pagdugang sa pipila ka walay mortar nga mga tisa o mga bato sa pipila ka tapulan, walay bili nga mga selula. Ang kasingkasing sa usa ka tawo nga mokaon sa lunsay nga trigo ingon ka lig-on ug lig-on sama sa usa ka lugas sa mais, samtang ang kasingkasing sa usa ka tawo nga mokaon sa puti nga tinapay sama ka huyang ug luy-on sama sa pan nga iyang gikaon. Niini, saksihi ang nag-anam kadaghan nga mga sakit sa kasingkasing.

Kinahanglan nga pinaagi sa usa ka milagro ang tibuok kalibutan makaamgo karon ug gisagop ang batasan sa hilaw nga pagkaon, gawas sa pipila ka partikular nga mga kaso nga labi ka taas sa ilang mga sakit, wala'y wala'y panahon nga pagkamatay sa sunod nga tulo o upat ka dekada, hangtod sa mga tigulang.

Machine Translated by Google

ang mga tawo moabot sa grabeng katigulangon. Ingon niini, ang mga kamatayon nga gipahinabo sa linuto nga pagkaon milapas sa daghang beses sa mga nahiagum sa labing kadaghan nga mga gubat.

Sa ngalan sa matag walay mahimo nga bata, naghangyo ako pag-usab sa tanan nga mga siyentipiko, mga tawo sa pagkat-on, mga lider sa mga nasud, mga ministeryo sa kahimsog, mga ginikanan ug mga tawo nga buotan og kasingkasing sa tibuok kalibutan aron tapuson dayon kanang makalilisang nga krimen batok sa gagmay nga mga bata. Ang matag adlaw nga paglangan nagkantidad ug liboan ka mga inosenteng kinabuhi. Ang mga hamtong gawasnon sa pagsakripisyo sa ilang mga kinabuhi sa makamatay nga kalipay sa mga linuto nga pagkaon ug sa ingon maghikog, apan kinsa ang naghatag kanila sa katungod sa pagmasaker sa ilang mga kabus nga mga anak, labi na nga kadtong mga pagkaon, layo sa paghatag kanila sa bisan unsang kalipayan, makabusog lang. ang mga bata nga adunay kasuko? Dili makatarunganon ang paglalis nga kung modako ang usa ka bata makakita siya sa uban nga mokaon ug unya siya mismo mobati nga gusto mokaon. Una sa tanan, ang usa ka barbarismo sama sa linuto nga pagkaon dili magdugay ug kita masaligon nga maghulat sa sayo nga kadaugan sa hilaw nga pagkaon. Dayon adunay minilyon nga mga tawo nga nakakita sa alkoholismo o pagkaadik sa droga sa uban, apan nagpalayo sa ilang kaugalingon gikan sa maong mga bisyo. 6 years old na akong anak

(Kini nagtumong sa 1963, sa dihang kini nga seksyon sa libro gisulat) ug siya makasabut sa tanan; nakita niya ang linuto nga pagkaon nga gikaon sa ubang mga tawo, apan siya sa iyang kaugalingon nagdumot niini sa tibuok niyang kalag. Kinsa nga adik sa opium ang nagtudlo sa iyang masuso nga bata nga maangkon ang bisyo sa droga gikan sa duyan?
Unsang sentido komon ang nag-aghat sa usa ka tawo sa pagsakripisyo sa iyang kaugalingong anak ug paghimo kaniya nga usa ka sayo nga kauban sa iyang ngil-ad nga mga batasan aron sa pagtugot ug pagpadayon sa iyang personal nga pagkaadik? Pasagdi una ang mga ginikanan sa pagmatuto ug usa ka himsog nga bata sumala sa mga balaod sa kinaiyahan ug unya, human siya modako, pasagdi nga itugyan nila ang iyang umaabot nga lihok sa iyang kaugalingong kabubut-on, sama sa ilang gibuhat sa kaso sa tanang ubang mga bisyo.

Human sa pagbasa niini nga mga linya walay maalamon nga ginikanan nga makakita og katarungan sa kamatuoran nga ang ubang mga awtoridad naghatag ug lain-laing mga tambag. Kung magpadayon siya sa pagbaliwala sa tingog sa kamatuoran, kinahanglan niyang pas-anon ang responsibilidad sa pagdaot sa kahimsog sa iyang anak ug pagdaot sa iyang kaugmaon. Ang usa ka tawo kinahanglan nga wala sa labing elementarya nga paghukom sa pag-ilis sa 10,000 nga mga substansiya sa zero nga mga substansiya, buhi nga mga selula pinaagi sa patay nga mga selula, hingpit nga balanse nga hilaw nga materyales pinaagi sa degenerated nga materyal, natural

Machine Translated by Google

mga nutrisyon pinaagi sa dili natural nga mga sustansya, mitubo nga trigo pinaagi sa puti nga tinapay, berde nga gisantes pinaagi sa karne, ug presko nga prutas pinaagi sa jam.

Kinahanglang Pamatud-an sa mga Gastrolatrous Biologist nga Naa sa Kinaiyahan Nasayop sa Dili Pagpresentar Kanato sa mga Pagkaon sa a Giluto nga Estado

Gihangyo ko sa publiko ang tanan nga mga siyentipiko nga kumpirmahon ang akong mga panan-aw ug ipahayag kini sa tibuok kalibutan, o aron pamatud-an nga kung ang mga natural nga pagkaon ibutang sa kalayo, walay mga kapildihan nga mahitabo sa ilang mga sustansya nga mga sangkap o mga sulod sa enerhiya; walay kamatayon nga mahitabo sa buhi nga mga selula sa utanon ug walay mga kausaban nga mahitabo sa konstitusyon sa mga atomo. Kinahanglan nila nga dugang nga pamatud-an nga sa paghimo sa mga sustansya alang sa lawas sa tawo, ang mga hamtong nakahimo usa ka sayup sa dili pagpresentar kanila sa mga pagkaon sa usa ka "purified", linuto o gisunog nga kahimtang, nga ang mga operasyon nga gihimo sa mga pabrika ug sa mga kusina. mao ang siyentipikanhong mga lakang nga gitumong sa pagtul-id sa mga sayop sa kinaiyahan ug nga ang artipisyal nga hinimo sa tawo nga mga bitamina adunay mas dako nga nutritional bili kay sa mga bitamina nga makita sa kinaiyahan. Kung mapakyas kana, kinahanglan nila nga dawaton ang makalilisang nga mga kasaypanan nga nahimo hangtod karon ug, wagtangon ang mga linuto nga pagkaon sa makausa alang sa tanan, kinahanglan sila modangup sa kaalam sa uniberso ug mohunong sa pagpanghilabot sa komposisyon sa natural nga mga pagkaon nga gihimo sa kinaiyahan sa Yuta. Himoa nga kadtong nag-isip sa ilang kaugalingon nga mga tigkaon ug karne sa pagkaon sa ilang karne, kung mahimo nila, presko ug bug-os, sama sa mga mananap nga karnivorous, nga dili mopatay sa mga selula niini o magdaot niini sa bisan unsang paagi.

Wala kitay katungod nga gub-on ang integridad sa mga hilaw nga materyales nga gimugna sa kinaiyahan alang sa organismo sa tawo kung, uban sa tanang siyentipikong paagi nga atong magamit, dili kita makahimo sa paghimo sa pinakagamay nga single-celled nga organismo; sa diha nga, uban sa tabang sa tanan nga mga sustansya nga mga sangkap nga nahibal-an kanato, dili kita makapakaon sa usa ka organismo sa artipisyal nga paagi ug makapabilin kini nga buhi sa dugay nga panahon; ug sa diha nga kita halos wala molampos sa pag-ila sa usa ka libo nga bahin sa mga butang diha sa usa ka lugas sa mais. Tinuod nga daghang panukiduki ang nahimo ug daghang pag-uswag ang nahimo sa pag-ila sa lainlaing mga sustansya ug tungod niini daghang hinungdanon nga nutrisyon.

Machine Translated by Google

nadiskobrehan ang mga sangkap, apan ang tanan nga mga nadiskobrehan dili mahimo nga labi ka hinungdanon kaysa sa pag-imbento sa mga artipisyal nga satellite. Ang kalainan tali sa artipisyal nga mga bitamina ug sa sustansiyadong mga sangkap nga naglangkob sa usa ka lugas sa mais parehas nga han-ay sa kalainan tali sa hinimo sa tawo nga artipisyal nga mga satelayt ug sa celestial nga mga lawas nga nagporma sa atong tibuok galactic system. Ang mga siyentista nga naghimog artipisyal nga mga satelayt, bisan pa niana, wala gayod maghunahuna nga laglagon ang naglungtad nga mga galaksiya ug pulihan kini sa mga interstellar nga mga lawas nga bag-ong gimugna sa ilang kaugalingon.

Ang atong labing maayo nga kurso mao ang pagtuon pag-ayo sa mga balaod sa natural ebolusyon sa mga organismo sa mananap ug utanon. Apan, ubos sa bisan unsa nga kahimtang, kinahanglan nga atong tangtangon ang buhat sa kinaiyahan ug unya mosulay sa pagtukod pag-usab niini pinaagi sa tabang sa makalolooy nga glandula extracts ug artipisyal nga mga bitamina.

Kung ibutang namon ang usa ka piraso sa patatas o utok sa mantekilya ug magsugod sa pagprito niini, magsugod kami sa proseso sa pagkaguba niini gikan sa unang higayon.
Kini diha-diha dayon magsugod sa pag-ulbo, pag-uros, mahimong brown ug dayon mamala, ug kung magpadayon kita sa operasyon sa usa ka gamay nga panahon, kini mogahi ug mahimong abo. Kanang makapahinam nga baho nga mogitik sa atong mga buho sa ilong mao ang baho sa labing bililhon nga mga sangkap sa natural nga mga pagkaon, nga mokatawa sa atong mga igbalati ug mawala sa hangin.

Ang mga termino nga "pagluto" ug "pagluto" kinahanglan dili gamiton sa diwa sa pag-andam, pagtukod ug pagpalambo, ingon nga kini gigamit hangtud karon; sila kinahanglan nga gamiton, hinoon, aron ipahayag ang pagbati sa pagguba, paglaglag, pagsunog, pagpatay o paglaglag, tungod kay pinaagi sa mga operasyon nga atong gilaglag ang labing bililhon nga mga butang nga adunay hinungdanon nga importansya sa atong organismo ug sa ingon makahimo kita sa labing makalilisang nga krimen batok sa katawhan. .

Usa ka Bata Gidumtan ang Lami sa Linuto nga Pagkaon, Nga Pagpakita nga Makagana Lamang sa Pagkaadik sa Pagkaon, Sama Ang Opyo Daw Makapahimuot sa Nagiyan sa Droga

Ang yano ug hunahuna nga mga tawo tingali maghunahuna nga mapintas ang paghikaw mga bata sa kalipay nga nakuha gikan sa lami sa linuto nga mga pagkaon. Ang ingon

Machine Translated by Google

Ang mga tawo kinahanglan nga makaamgo nga sa punto sa kamatuoran, ang mga linuto nga pagkaon dili gayud lami; morag lami sila sa adik sa pagkaon, sama sa opium nga daw makapahimuot sa adik sa droga. Hangtod karon wala pa'y makasulti kanamo niining yano nga kamatuoran, tungod kay sukad pa kaniadto wala'y bisan kinsa nga nakalingkawas sa pagkaadik sa pagkaon.

Ang mga organo sa bag-ong nahimugso nga bata gipasibo sa komposisyon sa hilaw nga pagkaon lamang. Ang bata ganahan kaayo sa hilaw nga prutas ug utanon.
Siya mokaon, uban sa labing dako nga katagbawan, hilaw nga lugas, patatas, beans, aubergine, berde nga gisantes ug lentil, nga lami kaayo alang kaniya, apan dili maayo sa usa ka luto-nga-eater.

Ang gamay nga bata dili makakuha og bisan unsa nga kalipay gikan sa lami sa linuto nga mga pagkaon; iyang gikasilagan ug gilikayan sila sa tibuok niyang kalag ug uban sa dakong kasakit nga iyang gilamoy kadtong dili natural nga mga pagkaon. Apan ang kabus, yano nga ginikanan wala makasabut niini. Gitultolan lamang siya sa iyang kaugalingong pagkaadik ug, sa iyang kabalaka nga pakan-on og maayo ang bata, padayon niyang gipugos kadtong daotang mga pagkaon ngadto sa iyang tutunlan sa usa ka gidak-on nga iyang gihimo ang bata nga usa ka hingpit nga adik, sa ingon nagdaot sa iyang panglawas ug kalipay.

Sa unang pipila ka tuig sa iyang kinabuhi, ang bata nagdala sa usa ka makalilisang pakigbisog batok sa dili natural nga mga pagkaon. Kini makita sa daghang mga sakit sa mga bata ug sa kanunay nga mga sakit sa tiyan diin ang mga bata gisakit, ingon man sa taas nga rate sa pagkamatay sa bata. Ang bata usa ka bag-ong natukod, hingpit nga pabrika. Dili gyud siya magkasakit kung magsuplay kita og natural nga nutrisyon para sa normal nga kalihokan sa nutrisyon sa iyang mga organo.

Ang unibersal nga pagsagop sa hilaw nga veganismo mao ang bugtong paagi aron mapahigawas ang tanan katawhan gikan sa tunglo sa mga sakit sa makausa alang sa tanan. Ang pagpasanay sa hilaw nga pagkaon kinahanglan magsugod uban sa mga masakiton, bag-ong nahimugso nga mga bata, mga tawo nga gitugahan sa gikinahanglan nga determinasyon ug kaalam, ug ang maalamon nga mga ginikanan sa hilaw nga pagkaon nga mga bata, nga obligado nga dili iapil gikan sa ilang mga panimalay ang tanan nga mga timailhan sa dili maayo nga pagkaon aron sa ingon. nga dili ibutang ang tentasyon sa paagi sa ilang mga anak. Kining inisyal nga panahon sa boluntaryong paglikay sa linuto nga pagkaon molungtad hangtod sa adlaw nga moabot ang mga awtoridad

Machine Translated by Google

sa ilang mga igbalati, ug mohukom sa pagdeklarar sa hilaw nga pagkaon nga obligado, sa ingon nagpatuman sa mabuot nga kabubut-on sa kinaiyahan ngadto sa ignorante, wala matudloan nga masa. Moabot ang panahon nga ang hilaw nga pagkaon mopatigbabaw sa tibuok kalibotan. Nianang bulahan nga umaabot, ang pagluto matawag nga krimen.

Ang giingong kalisud sa pagwagtang dayon sa linuto nga batasan sa pagkaon kinahanglan dili magsilbi nga pasangil sa paglimud sa kadaot nga nahimo niini.
Walay bisan kinsa nga mosulay sa pagpakamatarong sa pagpangawat, pagpanulis ug pagpatay, bisan tuod dili posible nga mapapas kining makahahadlok nga mga hampak gikan sa tawhanong katilingban. Ang hinungdanon nga punto mao ang pag-angkon sa mga siyentipiko sa prinsipyo ug pagpahayag sa publiko nga ang operasyon sa pagluto sa mga pagkaon sayup, dili natural ug peligro, ug nga kini ang direkta nga hinungdan sa mga sakit. Ang ikaduha nga pangutana sa pagbutang sa hilaw nga pagkaon sa aktuwal nga praktis mahimong ibilin sa sunod nga dagan sa mga panghitabo.

Ang linuto nga pagkaon sunodsunod nga nanganak sa pagkaadik sa pagkaon, mga sakit, medikal nga siyensya ug pharmacology. Ang katapusang katuyoan sa medikal nga siyensya mao ang pag-ayo ug pagbag-o sa mga nadaot ug naguba nga mga organo sa tawo. Sa dapit sa medikal nga siyensiya, ang hilaw nga kaon adunay iyang siyensya o kahimsog, ang katuyoan niini mao ang pagpugong sa mga pagkadaot nga gihisgutan sa ibabaw ug aron masiguro ang usa ka himsog, malipayon, taas ug malinawon nga kinabuhi alang sa karon ug sa umaabot nga mga henerasyon. Ang tanan nga mga sakit tungod sa paglapas sa mga balaod sa kinaiyahan. Ang hilaw nga pagkaon nagpugos sa mga tawo sa pagtahod sa maong mga balaod.

Ang Pagpraktis sa Hilaw nga Pagkaon Sa Akong Pamilya

Ang kamatuoran nga sa edad nga 60 ako makahimo sa pagsulat niini nga mga linya tungod sa hilaw nga pagkaon. Pito o walo ka tuig ang milabay ang akong kasingkasing anaa sa dili maayo nga kondisyon nga ang usa ka heart-stroke ingon og dili kalikayan. Kaniadto wala ako gininhawa sa pagsaka sa pipila ka mga lakang; Wala koy igong kusog sa pag-alsa ug usa ka balde sa tubig.
Ang constipation, indigestion, heartburn, insomnia, headache, piles, gout, sclerosis, high blood pressure, tachycardia, chronic bronchitis, hemorrhoids ug kanunay nga sip-on maoy kauban sa akong kinabuhi sa dugay nang panahon. Salamat sa hilaw nga pagkaon natangtang nako ang tanan nga mga sakit. Permanente nakong gipaubos ang akong presyon sa dugo gikan sa 18-20 ngadto sa 13, ug ang akong pulso gikan sa 80-90 ngadto sa 58-60. Sa walay bisan unsang timailhan sa kakapoy,

Machine Translated by Google

Makalakaw ko paingon sa Tajrish ug balik (mga 24 kilometros ang gilay-on) sulod sa upat ka oras, mokatkat sa kabukiran sama sa usa ka kanding, moalsa ug bug-at nga maleta sa hagdanan ug kon duna koy panahon molakaw kog 12 kilometros isip ordinaryo nga adlaw-adlaw nga rutina. Ako, nga sa usa ka higayon nag-antos sa laygay nga bronchitis ug nataptan sa trangkaso sa makadaghang higayon sa usa ka tuig ingon nga usa ka butang, wala gani komon nga katugnaw sa milabay nga pipila ka mga tuig ug natulog sa bukas nga hangin sa tibuok tuig sa tingtugnaw ug sa ting-init, nga walay bisan gamay nga kahadlok sa bisan bugnaw o microbes.

Katuigan kanhi, grabe kaayo ang akong pag-atake sa gout nga dili nako mahikap ang mga lutahan sa akong kumagko sa tiil; karong adlawa mahimo nako silang balihon sa tibuok nakong kusog nga walay bisan gamay nga timailhan sa kasakit. Diin sa kalibutan adunay susama nga mga resulta nga nakuha pinaagi sa atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, antibiotics ug liboan pa nga mga tambal?

Ang kasingkasing nga molihok sa gikusgon nga 58 ka beats sa usa ka minuto mahimong masaligon nga mapaabot nga magpadayon sa pagtrabaho sulod sa daghang katuigan nga dili maapektohan sa kapeligrohan sa stroke. Ubos sa linuto-pagkaon nga mga kahimtang sama sa pagkahulog sa pulso rate mahitabo lamang sa diha nga ang kasingkasing huyang, apan sa akong kaso kini mao ang natural nga resulta sa regularidad sa operasyon sa akong digestive organo.

Mahinungdanon kaayo nga sa matag higayon nga sulayan nako nga mabug-atan ang akong tiyan sa daghang beses nga normal nga gidaghanon sa natural nga mga pagkaon, dili sila magpabilin sa tiyan sa dugay nga panahon, apan mosulod dayon sa mga tinai ug mobiya sa lawas sa pipila ka oras, nga wala'y pag-agi. bisan unsa nga pagkadunot ug walay bisan gamay nga mga sakit sa pagtunaw o hinungdan sa bisan unsang kahasol kanako. Ubos niini nga kahimtang, ang akong pulso misaka sa dili molapas sa upat o lima ka mga beats sa usa ka minuto, samtang sa diha nga ako mosulay sa "pagtagbaw" sa akong kaugalingon sa lutoon nga pagkaon sama sa "usa ka ordinaryo nga tawo," ang akong kasingkasing beat dayon sa 85-90. ug mokabat ug mga adlaw para mabalik sa akong tiyan ang normal nga pagbati nga gaan.

Uban sa akong kaugalingon, akong gipadako ang akong ikatulo nga anak ingon usa ka hilaw nga kaon. Siya usa na ka gamay nga babaye nga pito ka tuig ang edad, apan wala pa siya makabutang bisan usa ka tipik sa degenerated nga pagkaon sa iyang baba. Ang iyang panglawas mao ang

Machine Translated by Google

embodiment sa kahingpitan. Nakita na nako kung unsa ang dakong kalainan tali sa mga bata nga tigkaon sa hilaw ug luto nga mga bata. Mas sayon ang pagmatuto ug usa ka gatos ka bata nga tigkaon nga hilaw kay sa usa ka bata nga lutoon nga mokaon. Ang usa walay higayon nga mabalaka mahitungod sa mga sakit sa mga bata sama sa katugnaw ug sip-on, kalibanga ug constipation, o kasamok mahitungod sa pagkaon sa bata nga sobra o gamay ra. Malipayon siya sama sa usa ka lark ug bisan kanus-a niya gusto moadto siya sa lamesa ug tabangan ang iyang kaugalingon sa bisan unsang gusto niya kan-on. Siya motugtog, mokanta ug mosayaw sa tibuok adlaw nga walay bisan unsa nga kapritso o kapritso, walay paghilak, nga walay kasamok sa iyang palibot.

Siya matulog sa eksaktong alas 8 sa gabii ug, human sa pag-awit sa iyang kaugalingon sulod sa pipila ka minuto, iyang gipiyong ang iyang mga mata ug natulog sama sa ibabaw hangtod sa alas 6 sa buntag. Dugang pa, kini mao ang usa ka labing talagsaon nga kamatuoran nga human sa unang pipila ka bulan kita makahinumdom lamang sa tulo o upat ka mga higayon sa diha nga siya nakamata sa panahon sa gabii. Lalim kaayo ug tingog ang iyang pagkatulog nga walay kasaba o lihok hinungdan nga siya makamata.

Kung ang ubang mga bata sa kindergarten molingkod sa ilang lamesa sa pamahaw aron adunay pan ug keso, pan ug mantekilya, mga pastry, ug uban pa, iyang gidala ang iyang bag sa prutas nga iyang gikuha gikan sa balay ug hilom nga nalingaw niini.
Sa diha nga kami sa usa ka pagbisita sa mga higala, siya motan-aw uban sa bug-os nga walay pagtagad sa mga overloaded tea lamesa sa palibot diin ang mga tawo molingkod sa ilang mga kaugalingon ug "makalingaw" sa tanan nga mga matang sa mga pastry ug mga tam-is. Wala gayod siya mopahayag ug pangandoy, bisan tungod sa kakuryuso, nga matilawan ang bisan hain niini. Niini nga paagi nga ang tanan nga mga bata nga hilaw nga pagkaon kinahanglan nga padakuon.

Ang akong asawa, nga wala nako pugsa sa akong mga panglantaw, sa hinay-hinay nagbag-o sa iyang sistema sa nutrisyon alang sa iyang anak ug sa iyang panglawas, nahimo na nga hingpit nga hilaw nga pagkaon ug igo na nga kontento sa iyang kahimtang. Sa pagsugod, iyang gibiyaan ang karne sa hingpit ug dayon iyang gikunhoran ang walay karne nga linuto nga mga pinggan ngadto sa usa o duha sa usa ka semana. Samtang ang bata nagdako pa, kini gipulihan sa pipila ka linuto nga patatas nga gikuha panagsa. Sa kataposan, kini usab hingpit nga gitugyan sa dihang usa ka adlaw niana ang bata nangutana, "Unsa man kanang baho, Nay?" Human niana siya mikuha lamang ug nipis nga hiwa sa tibuok nga pan nga pagkaon nga usahay iyang gikaon uban sa mga walnuts, nga dili makita sa bata.* Karon, iyang nakita ang talagsaong epekto sa hilaw nga pagkaon diha sa iyang organismo ug kini dili ikatingala,

Machine Translated by Google

busa, nga siya maglikay sa tanang linuto nga pagkaon. Ug kining tanan nahimo nga walay daghang kalisud, sa diha nga ang desisyon gihimo sa kinasingkasing. Kung walay baho sa linuto nga pagkaon sa balay, ang hilaw nga pagkaon mahimong usa ka yano nga butang. Kini ang paagi nga angay sundon sa tanan nga mga ginikanan nga nagpabili sa ilang kahimsog ug nahigugma sa ilang mga anak.

Ang tanan nga Daotan nga Kinaiya sa tawo Resulta sa Linuto Pagkaon

Ang hilaw nga pagkaon makapahawa sa arena sa tanang ubang bisyo sama sa alkoholismo, pagpanigarilyo, pagkaadik sa droga ug kahakog. Kini nga mga pagkaadik dili na makauban sa hilaw nga pagkaon. Kini nga mga bisyo mao ang mga satellite sa pagkaadik sa pagkaon.

Pinaagi sa kadaugan sa hilaw nga pagkaon, ang malungtarong kalinaw sa katapusan matukod sa kalibutan ug tali sa mga nasud. Ang tanan nga mga krimen, pagdumot, panag-away, pagkamapahitas-on, pangabugho ug, sa kinatibuk-an, ang tanan nga mga dautang batasan sa tawo mao ang mga anak sa linuto nga pagkaon. Pinaagi sa pagwagtang sa linuto nga pagkaon ang mga pagbati sa mga tawo mokalma, ang ilang mga hunahuna mahimong halangdon ug ang kinabuhi mahimong sayon kaayo nga ang mga tawo dili na obligado sa paggisi sa unod sa usag usa o sa pagbaligya sa ilang tanlag alang sa usa ka hugaw nga linuto.

Ang Pagsabut sa Pagkaon Kinahanglan nga Limitado Sa Pagpuli sa Dili Kinaiyanhong Nutrisyon pinaagi sa Natural Pamaagi sa Pagpakaon

Ang bug-os nga hilaw nga pagkaon mao ang bugtong paagi aron mahigawas ang katawhan gikan sa mga sakit. Ang mga tunga nga sukod wala pa gyud makahatag ug dili gyud makahatag bisan unsang mga sangputanan. Ubos sa karon nga mga kondisyon sa linuto nga pagkaon ang tanan nga gidawat nga mga kalkulasyon sa mga sustansya nga kantidad sa piho nga mga pagkaon kinahanglan nga isipon nga walay hinungdan. Bisan unsa pa ang sakit, kung ang pangutana bahin sa pagkaon ang hisgutan kinahanglan naton hunahunaon lamang sa mga termino sa hilaw ug linuto, natural ug dili natural, putli ug madunot. Ang mga rekomendasyon nga gihimo kada adlaw sa radyo, sa mga mantalaan ug sa lain-laing mga paagi sa paggamit sa piho nga mga bitamina, minerales ug protina, ug ang impormasyon nga gihatag sa ilang mga kaloriya bili, mao ang bug-os.

Machine Translated by Google

dili praktikal, walay bili ug peligroso, ilabina kon kini gibase sa paggamit sa mga droga ug mga pagkaon sa mananap.

Sa pagkonsiderar sa mga kabtangan sa tagsa-tagsa nga mga sustansyang sustansya, dili nato angay mabalaka ang atong kaugalingon kon unsa nga partikular nga mga bitamina o ubang mga sangkap ang anaa sa usa ka partikular nga nutrisyon. Kini mao ang dili mausab nga presensya sa tanan nga lain-laing mga constituents sa matag mouthful sa pagkaon nga kinahanglan nga compulsory. Busa, kinahanglan natong ampingan nga walay bisan usa sa mga konstituwente nga wala sa pagkaon nga atong gikaon. Mao kini ang kahimtang kung mokaon kita sa bisan unsang hilaw nga pagkaon sa utanon, samtang sa linuto nga pagkaon wala sila sa ilang liboan.

Sulod sa mga siglo sa katapusan, liboan ka mga espesyalista ang naghimo sa mga dietetics ilang partikular nga pagtuon. Apan tungod kay ilang gitagad ang mga sekondaryang problema lamang ug wala magtagad sa kadaot nga nahimo sa sunog sa kusina, ang ilang mga panukiduki napakyas sa pagmugna sa gitinguha nga mga resulta ug, mas grabe pa, tungod sa ilang daghang mga kontradiksyon, kini nakadaot sa katawhan. . Bisan ang mga vegetarian, nga mahimong giisip nga labing progresibo sa taliwala nila, wala lamang mitugot sa kadaot nga nahimo sa sunog, apan giagwanta usab nila ang paggamit sa puti nga tinapay ug pino nga asukal, nga wala'y tanan nga hinungdanon nga sangkap. Bisan pa niana, kinahanglang isugid nga sa pagbuntog sa mga bisyo sa tawo, ang mga vegetarian miagi sa kinatas-ang dalan. Ang labing lisud nga lakang mao ang paglikay sa karne, pagkahuman ang pag-ilis sa usa ka walay karne nga pagkaon sa hilaw nga pagkaon usa lamang ka gamay nga lakang, bisan kung kini nga gamay nga lakang kinahanglan nila nga makab-ot ang ilang katapusan nga katuyoan. Busa, gipaabot nga ang mga vegetarian sa tanang matang sa opinyon modawat sa mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon ug magtigom ubos sa samang bandila, aron mapahimutang ang pundasyon nianang malipayong kinabuhi nga sa kanunay maoy damgo sa katawhan.

Isip usa ka eksperto sa dietetics, dako nga reputasyon ang nadaog sa America ni G. Hauser. Apan bisan si Hauser, progresibo sama sa iyang pagtandi sa ubang mga dietician, wala magtagad sa kadaot nga nahimo sa pagluto ug busa naningkamot siya nga ibalik ang kadaot nga nahimo sa kusina pinaagi sa mga reseta. Atong hunahunaon sa makadiyot nga ang iyang tambag

Machine Translated by Google

mahimong magamit sa pipila ka mapuslanon nga katuyoan. Apan asa man ang trabahante, ang trabahador sa uma o ang ordinaryong tawo sa kadalanan aron makit-an ang usa ka libo ka dolyar nga bayranan nga kinahanglan niyang bayran aron makakuha og impormasyon kung pila ang itom nga molasses nga iyang kuhaon sa buntag, pila ang lebadura sa gabii , o pila ka libo ka yunit sa usa ka partikular nga bitamina ang kinahanglan niyang tunlon kada adlaw?

Dili kini ang husto nga pamaagi. Gikinahanglan nga ilhon ang tibuok kalibutan sa bug-os kutob sa mahimo uban sa integral nga hilaw nga materyales sa lawas sa tawo, sa pag-usab sa radically sa kasamtangan nga nutritional batasan ug sa pagbutang sa usa ka paghunong sa mga rekomendasyon sa piho nga mga pagkaon ug sa tagsa-tagsa nga mga bitamina.

Ang mga tawo sa siyensya nahibal-an nga wala'y tawo nga nagpakaon lamang sa usa ka diyeta nga pan, pinasinaw nga bugas o karne ang makalaum nga mabuhi og taas. Apan ang ordinaryong tawo wala mahibalo niini. Sa iyang opinyon, ang maong mga pagkaon naghatag ug maayo kaayong sustansiya. Sa unsa nga paagi kita makagarantiya nga ubos sa kusog sa mga kahimtang o pinaagi sa pagpit-os sa kakabus ang usa ka tawo dili sa binuang nga pagpakaon sa iyang kaugalingon ug sa iyang mga anak sa maong mga pagkaon lamang ug dili makadaut sa iyang kaugalingon tungod niini? Bisan ang labing inila nga siyentista, nga sinati sa tibuok nga hilisgutan, dili makasukol sa gana sa iyang kahakog ug mokaon siya ug daghan niadtong mga tinunglo nga mga butang nga iyang gipatay ang iyang kaugalingon sa hinay-hinay apan sigurado, ug naghikog sa dili madugay pinaagi sa kanser o atake sa kasingkasing. Busa, dili igo nga ipakaylap lamang kini nga mga ideya sa mga libro; gikinahanglan nga palihokon ang tukma nga mga organo sa estado aron ipaila ang sukaranan, giplano nga mga pagbag-o sa mga pamatasan sa nutrisyon sa mga tawo. Ang aktibong mga lakang kinahanglang himoon aron anam-anam nga malimitahan ang daghang basura sa mga sangkap sa nutrisyon ug aron madasig ang pagkonsumo sa hilaw ug dili mahugaw nga mga pagkaon. Ang kataposang tumong sa matag matang sa pagkaon mao ang hilaw nga pagkaon, kung ang pulong nga "diet" mawad-an sa kahulogan ug maghatag ug lugar sa ekspresyong NATURAL NUTRITION o ANG INTEGRAL RAW MATERIALS PARA SA TAWO NGA PABRIKA.

Ang Paggamit sa Artipisyal nga Bitamina ug Minerales Kinahanglan Mihunong

Machine Translated by Google

Ang relatibong gidaghanon sa mga sustansya nga sangkap sa natural nga mga pagkaon magkalainlain kaayo, sa diwa nga batok sa usa ka milligram sa usa ka sangkap mahimong adunay usa ka libo sa usa ka milligram sa usa ka ikaduha nga sangkap ug usa ka milyon sa usa ka milligram sa usa ka ikatulo. Apan ang constituent nga nagtimbang sa usa ka milyon sa usa ka milligram sama ka hinungdanon alang sa pabrika sa tawo sama sa gibug-aton nga usa ka milligram. Karon, sa panahon sa pagluto, ang mga sangkap nga anaa sa gagmay nga mga pagsubay lamang ang gilaglag sa unang higayon.

Mahimong maghunahuna ang usa kung ngano nga sa ingon nga mga depekto nga hilaw nga materyales ang pabrika sa tawo dili mohunong sa pagtrabaho dayon, sama sa buhaton sa usa ka ordinaryo nga pabrika, apan nagpadayon sa mga operasyon niini sa dugay nga panahon, sa ingon nagdala sa mga tawo sa sayup nga konklusyon nga bisan unsa ang makatagbaw sa ilang gana mao ang nutrisyon .

Ang kamatuoran sa maong butang mao nga ang lawas sa tawo dili ordinaryo pabrika. Isa ini ka daku nga kalibutan nga may minilyon ka pumuluyo, dimaisip nga pabrika, lainlain nga organisasyon, sistema, tindahan, reserba, kag iban pa. Bisan kung wala kini makakuha og bisan unsang nutrisyon, mahimo gihapon kini nga mabuhi hangtod sa 70 ka adlaw o labi pa pinaagi sa paggamit sa mga gitipigan nga reserba niini.

Pagkahuman sa pagsulod sa organismo, ang mga sustansya giapod-apod sa tibuuk nga lawas sa tawo pinaagi sa medium sa dugo ug ang matag usa sa mga selyula makadawat sa mga sangkap nga haum sa istruktura ug espesyalidad niini. Apan ang mga selula sa mga glandula ug mga organo walay makuha gikan sa pipila ka degenerated constituents nga anaa sa linuto nga pagkaon sa gagmay nga mga matang nga maihap sa usa ka tudlo. Nagpadayon sila sa paghulat, sa kagutom ug kawalad-on, hangtod nga ang ilang agalon nagbuot nga ipaabot ang iyang mga tudlo aron matabangan ang iyang kaugalingon sa usa ka piraso sa sibuyas, berde nga utanon o prutas.

Ang tawo dili mobati sa kagutom sa tagsa-tagsa nga mga selula ingon nga, bisan pa sa hilabihang kagutom sa glandular ug organikong mga selula, ang iyang tiyan puno, ang iyang pagkaadik natagbaw, siya sa iyang kaugalingon kontento. Apan mas daghang sulod mao ang walay bili, tapolan ug dili aktibo nga mga selula, nga hakog nga naglamoy sa "bug-os-balanse nga mga materyales sa pagtukod" nga katumbas.

Machine Translated by Google

sa ilang mga istruktura ug "pagpalig-on ug pagpalig-on" sa lawas pinaagi sa pagdugang sa kadaghanan niini.

Mao kini ang hinungdan ngano nga sa 50-60 ka kilo nga sobra, walay pulos nga mga selula, ang gitawag nga himsog, lig-on ug lagsik nga tawo walay pipila ka gatus ka gramo sa aktibo, espesyal nga mga selula, diin ang usa o uban pa sa iyang mga glandula mahimong regular nga molihok. ug paghimo ug walay kasaypanan nga mga produkto. Hangtud nga ang mga glandula ug mga organo wala pa gihikawan sa katapusang mga salin sa aktibo nga mga selula, ang usa ka tawo makahimo sa pagbitad sa iyang paglungtad sa usa ka paagi; apan sa diha nga sila sa katapusan magasto, ang kamatayon mahimong dili kalikayan.
Unya ang "busog," "lig-on" ug "lagsik" nga tawo mamatay tungod sa pagkagutom sa iyang mga glandula ug organo. Pananglitan, ang mga selula sa kasingkasing mawad-an sa gikinahanglan nga gahum ug pagkamaunat-unat alang sa paghimo sa normal nga contractions. Ang kasingkasing unya mosulay sa pagluwas sa kahimtang pinaagi sa pagdugang sa gidaghanon sa iyang mga selula, nga ingon sa usa ka resulta sa nga kini gipadak-an uban sa mga selula nga naporma gikan sa mananap nga protina ug puti nga tinapay. - Apan kini walay kapuslanan, tungod kay kini nga mga selula kulang sa kapasidad sa pagbuhat sa bisan unsa nga mapuslanon nga trabaho ug kini dili magdugay sa dili pa ang organ mohunong sa bug-os nga pagbunal.

Wala kita masayod sa tino, pila ka lain-laing mga konstituwente ang moadto ang paghimo sa usa ka lugas sa trigo o sa bisan unsa nga lawas sa utanon. Atong kuhaon ang usa ka hypothetical, gibanabana nga numero, ingnon ta 10,000. Pinaagi sa labing elementarya nga mga balaod sa kinaiyahan kinahanglan nga kinahanglan naton nga mangatarungan nga ang mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa pabrika sa tawo gilangkoban sa 10,000 nga lainlaing mga sangkap, ug sa pagsuplay sa mga materyales hinungdanon nga mag-amping nga ang usa o uban pa nga mga sangkap dili. wala diha.
Kini ang labing natural nga sistema alang sa pagsiguro sa normal nga operasyon sa pabrika sa tawo.

Karon atong tan-awon kon sa unsang paagi magubot ang dietetics niining linuto nga pagkaon edad kay. Ang mga lalaki nagdala sa dinaghang paglaglag sa mga hinungdanon nga sangkap ug nag-amuma sa ilang mga lawas nga adunay pipila lamang nga mga lahi sa ilang mga sangkap.

Human sa mga tuig sa makugihong panukiduki nga mga biologo nakakaplag nga adunay 1015 lamang ka matang sa mga substansiya sa keso, mantekilya, atay o utok. Usa ka magdahom nga sila mokumpisal nga isip resulta sa ilang taas nga paghago ilang nakaplagan nga ang maong ug-ang mga pagkaon naglangkob lamang sa 10-15

Machine Translated by Google

mga matang sa dili maayo, dili balanse, makahilo, madunot ug patay nga mga substansiya, ug sa mga sangkap nga nagporma sa atong mga hilaw nga materyales, 9990 nga mga barayti ang wala ug, busa, kana nga mga pagkaon kulang kaayo, makadaot ug peligro nga ang ilang paggamit ingon mga nutrisyon kinahanglan dili girekomenda ni bisan kinsa. Apan sa baylo, gitagsa-tagsa nila nga gipiho ang mga ngalan sa tanan nga mga sangkap nga nakit-an nila sa mga pagkaon, gihubit nila sa detalye ang ilang mga gimbuhaton sa nutrisyon ug, pagkahuman sa pag-ihap sa ilang mga kabtangan, girekomenda nila kini nga "mapuslanon" nga mga nutrisyon. Walay usa ka pulong nga ilang gihisgutan mahitungod sa pagkawala sa liboan ka mga sustansya nga mga sangkap, ni sila nagsulti mahitungod sa ilang papel sa nutrisyon o sa mga makadaot nga resulta nga kanunay nagsunod sa ilang pagkawala.

Bisan pa, kini nga mga konsiderasyon hinungdanon nga mga aspeto sa pangutana.

Kinahanglang hinumdoman nga daghan kaayo ang mga gimbuhaton sa hilaw mga pagkaon diha sa organismo nga bisan pag pinaagi sa usa ka milagro ang tawo nakaila kanilang tanan, ang tibuok kinabuhi dili paigo alang sa ilang paghulagway lamang. Kinahanglan natong isipon isip usa sa elementarya nga mga balaod sa nutrisyon ang kamatuoran nga walay sustansya nga sangkap nga makasilbi sa tinuod nga katuyoan niini kon kini kuhaon nga bulag, gawas sa kinatibuk-an.

Kung ang usa nagpunting bisan sa labing inila nga siyentista nga adunay walay timailhan sa bisan unsa nga bitamina sa puti nga tinapay nga iyang gikaon, siya mitubag, sa walay bisan unsa nga pagduha-duha, nga siya usab mokaon sa mga pagkaon nga adunay sulod nga mga bitamina Uban sa patas nga katarungan ang usa ka bricklayer mahimong magbutang sa iyang mga tisa sa tibuok adlaw ug mopataas sa iyang kuta nga walay bisan unsa nga mortar, ug unya makiglalis nga adunay mga higayon nga siya mogamit usab sa lusong. Ingon niana ang pagkabuta nga gipahinabo sa pagkaadik sa pagkaon.

Unsa man ang puti nga tinapay kung dili ang starch, asukal, tambok, protina ug daghang mga klase sa patay nga asin - sa ato pa, ang wala'y kinabuhi nga abo sa pipila sa 10,000 nga mga sangkap nga nagporma sa atong hilaw nga materyal? Unsa ang refined sugar kung dili usa sa labaw sa 10,000? Unsa ang karne kung dili mga protina nga adunay hilo ug mga bakas sa pipila ka mga degenerated constituents? Bisan pa niana, gipuno sa tawo ang iyang tiyan hangtod sa ngilit niining pipila ka mga substansiya ug gihikawan ang iyang mga organo sa linibo gayod nga hinungdanong mga sustansiya. Kon bahin sa moresultag mga sakit nga mahitabo sa iyang mga organo, mahimong maporma ang usa

Machine Translated by Google

pipila ka ideya pinaagi sa pagbisita sa mga ospital o pagsusi sa mga ilustrasyon sa medikal nga mga libro. Sa unsa nga paagi nga ang ingon nga makalilisang nga mga deformation, mga samad ug mga ulser mahimong hinungdan, kung dili pinaagi sa pagkawala sa labaw nga sustansya?

Bisan tuod ang mga siyentipiko sa pagkakaron nakadiskobre lamang ug 40-50 ka matang sa libu-libo nga mga sustansyang sustansya, usa ka dako nga seksiyon sa medikal nga literatura ang gigahin sa paghubit sa mga epekto sa maong mga substansiya, nga nahimong basehanan usab sa daghang uban pang medikal nga mga kalihokan. Gawas pa, usa ka halapad nga pukot sa mga komersyal nga establisemento ang mikaylap sa tibuuk ug gilapdon sa kalibutan alang sa paghimo ug pag-apod-apod sa mga sangkap.

Mahimo natong mahanduraw pag-ayo kung unsa ang kahimtang kung, imbes nga 40-50 nga mga sangkap, ang mga siyentipiko sa panukiduki magmalampuson usa ka adlaw sa pagpangita sa 400 o 500, dili sa pagsulti sa 4,000 o 5,000 nga mga matang sa mga sangkap. Ang tawo karon daw nawad-an sa panan-aw sa integridad sa tinuod nga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa iyang lawas; dili man kini dayon sa iyang pagbuot o nakaplagan niya nga imposible nga makuha kini. Busa kinahanglan niyang tan-awon ang matag suok ug suok aron pangitaon kini nga tagsa-tagsa aron matagbaw ang mga panginahanglan sa iyang organismo. Giisip sa mga siyentipiko sa panukiduki nga siyentipikanhon lamang ang mga sangkap nga ang mga pormula nga nahibal-an nila ug giimprinta sa mga libro. Ingon nga wala silay kahibalo sa kompleto nga mga pormula sa mga sangkap sa usa ka lugas sa trigo, wala silay nakita nga bisan unsang siyentipikanhon niini. Kini usa ka "komon" nga sangkap nga dali makuha, daghan bisan diin ug nahibal-an sa tanan. Apan lahi kaayo nga butang kung sila molampos sa pagdiskobre sa usa ka bag-ong sustansya nga sangkap ug pagpangita sa pormula niini. Kini unya nahimong siyentipikanhon; ang pagkadiskobre niini gidayeg isip usa ka dakong kadaugan sa natad sa medisina ug, labaw pa, kini nagpaila sa lab-as nga kadasig ug kadasig sa mga pabrika, botika ug klinika. Ug kini tanan tungod kay ang tawo dili gusto nga ihatag ang iyang puti nga pan.

Bisan unsa pa ang mahitabo, ang mga tawo sa katapusan kinahanglan nga moangkon nga ang bugtong paagi aron mawala ang sakit mao ang una nga limitahan ang estrikto ug dayon ang hingpit nga pagdili sa dinaghang pagkaguba sa atong mga sustansya nga sangkap.

Alang niini, ang responsable nga mga lawas kinahanglan nga magpahigayon sa intensive publicity ug kinahanglang mohimo ug aktibong mga lakang aron mapugngan ang dinaghang paglaglag sa

Machine Translated by Google

masustansya nga mga sangkap. Kinahanglang magkuha sila ug bag-ong klase sa mga putahe gikan sa mga sagol nga hilaw nga pagkaon ug irekomendar kini sa publiko, kansang mga batasan sa nutrisyon moagi sa hinay-hinay nga mga pagbag-o. Tungod niini, ang mga sakit nga nag-antos karon sa katawhan hinayhinay nga mawala ug usa ka dako nga ekonomiya ang maapektuhan sa atong gasto sa panginabuhi.

Sa wala pa kami mahimong hilaw nga kaon, ang among pamilya mokaon ug usa ka kilo nga tinapay kada adlaw, samtang ang usa ka kilo nga trigo molungtad kanamo gikan sa walo ngadto sa 10 ka adlaw. Sa usa ka diyeta nga puti nga tinapay, dugay na unta ako nga namatay, apan salamat sa nagahatag-kinabuhi nga trigo nga buhi pa ako, ug akong gibati nga sigurado nga ako mabuhi sa labing menos 40-50 ka tuig.

Ang Pagtandi Tali sa Panglawas sa Hilaw nga Pagkaon ug Ang mga Bata nga Nagluto nga Nagkaon mao ang Labing Maayo nga Paagi sa Pagkumpirma sa Kadaot nga Nahiaguman sa Pagkaon sa Linuto nga Pagkaon

Ang mga prinsipyo kinahanglan una sa tanan nga gisagop sa adlaw nga mga nursery, mga balay sa mga bata, mga ospital ug mga restawran, ug kini kinahanglan nga itanyag pinaagi sa publisidad sa publiko sa kadaghanan. Uban sa yano ug dili malalis nga mga kamatuoran sama sa akong gipresentar, gilauman nga ang tin-aw nga panan-aw nga mga siyentipiko molihok dayon. Apan kung gusto nila nga adunay dugang nga konkreto nga pruweba, akong gisugyot ang mosunod nga pagsulay. Himoa nga ang mga masuso sa usa sa mga panimalay sa mga bata bahinon ngadto sa duha ka managsama nga mga grupo, ang usa niini kinahanglan nga pakan-on pinaagi sa kasamtangan nga medikal nga mga pamaagi, ang usa nga gidala sa mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon. Unya ipaanggid ang kahimsog sa duha ka grupo sa usag usa. Wala akoy pagduhaduha bisan unsa nga gikan sa sinugdanan klaro na sa tibuuk kalibutan kung hain sa duha nga sistema), sa nutrisyon ang tinuod nga siyentipiko ug makatawhanon. Ang parehas nga mga resulta mahimong makuha pinaagi sa pagpahiangay sa pamaagi alang sa pag-ayo sa mga pasyente sa ospital.

Daghang yano nga mga tawo ang mahimong mosupak sa pagsulay tungod kay kini usa ka sala o makadaot nga paghimo sa ingon nga "mga eksperimento" sa mga bata.
Bisan pa, kung ang ingon nga mga tawo maghunahuna og gamay nga lawom, ilang makita nga dili usa ka eksperimento ang pagpanalipod sa kinabuhi ug kahimsog sa usa ka bata pinaagi sa pagpakaon kaniya sa kompleto nga koleksyon sa lunsay nga sustansya nga mga sangkap nga gituyo.

Machine Translated by Google

sa kinaiyahan alang sa organismo sa tawo. Ang tinuod nga mga eksperimento mao kadtong dili tawhanon nga mga pagsulay nga gihimo ubos sa takup sa siyensiya nga adunay pipila ka mga matang sa sintetikong mga substansiya nga halos wala pa mailhi sa laboratoryo, nga resulta niini milyon-milyon nga mga bata ang mibiya sa kinabuhi sa ilang pagkamasuso, gibiyaan ang ilang mga ginikanan sa mapait. kaguol. Ang mga eksperimento mao kadtong mga operasyon nga nagdula sa kahimsog sa mga tawo pinaagi sa 1,001 ka degenerated nga mga pagkaon ug mga hilo ug nagmugna og bag-ong mga sakit. Kini nga mga sakit gitawag nga mga sakit sa sibilisasyon, nga wala'y bisan gamay nga pagbati sa kaulaw sa ingon nga "sibilisasyon" ug wala magpakita nga ang mga kahimtang nga nanganak sa ingon nga mga sakit mahimong tawgon nga pagkawalay alamag, kabangis o barbarismo, apan dili sibilisasyon.

Mga Institusyon sa Siyentipiko ug Responsableng mga Lawas sa Estado Kinahanglan Susiha ang Problema sa Hilaw nga Pagkaon nga Wala Nay Dugang Paglangan

Gisugyot ko ang usa ka radikal ug sa samang higayon usa ka yano ug natural nga pamaagi diin ang katawhan mahigawas sa matag sakit sa yuta. Kini usa ka hinungdanon kaayo nga butang diin ang tanan nga mga siyentista, doktor, intelektwal ug responsable nga mga lawas sa estado kinahanglan hatagan dayon nga atensyon. Kinahanglan nilang pamatud-an sa publiko nga sayop ko sa akong mga panglantaw ug ipanghimakak kini pinaagi sa mga batakang eksperimento, o kinahanglang kumpirmahon nila ang ilang kamatuoran ug mohimo sa gikinahanglang mga lakang aron mapraktis kini. Sa partikular, kung adunay bisan unsang pagkawalay pagtagad o kahilom nga ipakita sa mga doktor, kini mahimong sabton sa kadaghanan nga usa ka tin-aw nga kaso sa pagkadili gusto sa ilang bahin sa pagsanta sa mga sakit, aron ang ilang natad o operasyon dili maminusan. Sa personal, dili ko motuo nga kini sa kasagaran tinuod, tungod kay pipila ka mga tawo ang mahimong walay kaluoy; apan ang mga doktor kinahanglang mohatag ug positibong pamatuod nga sila adunay mas taas ug mas halangdon nga tumong kay sa pagpangitag kuwarta, ug nga ang ilang tumong mao, sa pagkatinuod, pag-alagad sa syensya, pag-alagad sa katawhan.

Ang mga halangdon, mahunahunaon sa publiko ug altruistiko nga mga doktor nakab-ot ang ilang gitinguha nga katuyoan pinaagi sa pagdawat sa hilaw nga pagkaon, samtang ang dili tawhanon, hakog ug hakog nga mga doktor nakakita niini nga ilang personal nga kapildihan. Ang giingong kalisud sa pagbag-o sa lalom nga nakagamot nga mga kostumbre mahimo lamang nga usa ka gamay nga pasangil sa

Machine Translated by Google

tabonan ang walay kapuslanan nga kaugalingong interes sa mga dautang tawo. Ang pagkadiskubre sa hilaw nga pagkaon mao ang labing kaayo nga higayon aron mailhan ang halangdon gikan sa dili maayo, ang maayo gikan sa daotan, ang maalamon gikan sa dili maalamon.

Walay kalihokan nga mas dakog makitawhanong bili kay sa pagpadaghan sa hilaw nga pagkaon. Kinahanglang pukawon ang tanang katawhan gikan sa iyang pagkatulog nga dugay nang mga siglo, aron mabuka ang iyang mga mata, aron matay-og kini gikan sa iyang kakapoy ug pagawason kini gikan sa iyang presente nga damgo. Ang mga adunahan kinahanglang modonar sa ilang kuwarta niini nga kawsa; ang mga intelektuwal ilang utok. Importante ang pagporma og mga katilingban, pagtukod og mga club, pagmantala og mga mantalaan ug pag-imprinta og mga libro.
Dugang pa, gikinahanglan ang pagtukod og lapad nga sanatoria nga adunay tanang mga kahimanan alang sa pagpahulay, kalingawan ug mga isports, ug pinaagi sa pipila ka bulan nga "pagkabilanggo" aron ayohon, aron mabag-o, aron mahigawas sa makadaot nga mga pagpihig, ug sa pagtabang ug paglamdag niadtong mga tawhana. kinsa kulang sa gikinahanglang impormasyon ug determinasyon. Mas mapuslanon ug tilinguhaon ang paggahin ug kuwarta ug kusog niini nga katuyoan kay sa pagtukod ug walay pulos nga mga bilding nga wala nato kinahanglana sama sa simbahan o eskwelahan ug ospital. Ang hilaw nga pagkaon usa ka sukaranan diin mahimo naton mapamatud-an kung kinsa nga intelektwal ang tinuod nga nagbaton sa gawasnon ug dili mapugngan nga paghukom, o kinsa nga tawo ang interesado sa kahimsog ug kaayohan sa publiko. Diha sa mga letra nga bulawan nga ang kasaysayan magrekord sa mga ngalan sa maong mga tawo.

Dili Sala ang Pagsulti sa Kamatuoran

Giakusahan ako sa uban nga adunay hait nga dila. Sa diha nga ako motawag sa mga linuto-kaon nga mga mamumuno, mga filicido ug mga kriminal, wala ako mohimog sumbong; Nagsulti lang ako sa tinuod, bisan pa nga mapait kana nga kamatuoran.
Kung pun-on sa usa ka inahan ang baba sa iyang minahal nga bata sa init nga pagkaon pinaagi sa iyang kaugalingon nga mabinantayon nga mga kamot, iyang gidaot ang mga organo sa iyang bata ug nagdala kaniya sa sakit ug kamatayon. Kung ang usa ka doktor nag-andam usa ka pagkaon nga "sustansya" ug "dali nga matunaw" nga mga pagkaon alang sa gagmay nga mga bata ug

Machine Translated by Google

nagreseta sa mga pildoras sa artipisyal nga mga bitamina sa gasto sa mga utanon ug prutas, siya nakahimo sa usa ka mas dako nga sala.

Kada adlaw akong naobserbahan kung giunsa, pinaagi sa usa ka katingad-an nga kabalintunaan sa kapalaran, ang mga huyang ug masakiton nag-isip nga makaayo sa mga sangkap nga nahimo'g hinungdan sa ilang mga sakit, ug gilamoy kini nga hakog, samtang, sa sukwahi, gilikayan nila nga adunay kahadlok ang bugtong. mga substansiya (hilaw nga utanon ug prutas) nga makapabalik kanila sa kahimsog, tungod lang kay giisip nila kini nga hinungdan sa ilang mga kasakit. Minilyon ka kinabuhi ang gisakripisyo tungod lamang niining makamatay nga sayop nga pagtuo. Ang tawo nga makalusot sa bug-os nga giladmon sa trahedya dili gayud magpabilin nga bugnaw ug walay pagtagad.

Walay Legal nga Barrier nga Naglungtad Batok sa Kalaglagan sa Mga Hilaw nga Materyal nga Gituyo alang sa Pabrika sa Tawo

Sa diha nga ang usa ka gamay nga depekto moabut sa kahayag sa husto nga balanse sa Ang mga hilaw nga materyales nga gihatag sa industriya sa usa ka lalawigan, ang mga tawo nga responsable giakusahan sa pagpabaya ug gidala sa libro, samtang kadtong naghimo sa labing makalilisang nga pagpanapaw sa mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa husto nga pagtrabaho sa pabrika sa tawo kanunay nga wala'y bayad. Sa karon nga siglo sa siyentipikanhong pag-uswag, ang labing ignorante ug hungog nga tawo adunay hingpit nga katungod sa pagpangita sa bag-ong mga pamaagi sa pagdaot sa natural nga mga pagkaon, ug sa paghimo ug pagtanyag alang sa pagbaligya sa labing kataw-anan nga mga pagkaon. Apan ang labi ka katingad-an mao ang kamatuoran nga ang bantugan nga siyentista, ang bantugan nga cytologist, nga naghalad sa iyang kinabuhi sa pagtuon sa biolohikal nga mga gimbuhaton sa buhi nga mga selyula, o ang dietician, kansang panguna nga katuyoan sa iyang kinabuhi mao ang pagtrabaho sa gawas. sulundon nga pagkaon alang sa tawo, mopalit og usa ka tapok sa maong mga degenerated substance ug ihalad kini ngadto sa iyang mga selyula, uban sa hilabihan nga walay pagtagad ug walay pagtagad, gigiyahan sa mga dikta sa iyang alingagngag lamang.

Sa unang pagtan-aw morag dili katuohan nga mahimo natong gawasnon ang atong kaugalingon tanan nga mga sakit pinaagi sa hilaw nga pagkaon. Apan ang kahalangdon sa proposisyon naa sa kamatuoran nga ang "dili katuohan" dali nga nahimo nga usa ka nahimo nga kamatuoran. Ang kalisud sa pag-undang sa pagkaadik sa pagkaon kinahanglan dili isipon nga usa ka babag sa katumanan sa mithi sa

Machine Translated by Google

hilaw nga pagkaon; sa kasukwahi, kini kinahanglan nga magsilbi nga usa ka sukdanan sa pagsukod sa kusog sa kaaway ngadto sa kaliwatan sa tawo ug kinahanglan nga magdasig kanato sa paghimo sa tanan nga mga paningkamot sa pagpugong sa pagsulod sa maong usa ka makalilisang nga mangtas ngadto sa organismo sa bag-ong natawo nga bata. Bisan kadtong mga tawo nga naglisud sa pagbiya sa mga linuto nga pagkaon sa ilang kaugalingon, ug nagpadayon gihapon sa ilang makadaot nga mga batasan, kinahanglan nga mopamatuod sa kamatuoran, ug alang sa kaayohan sa nagtubo nga henerasyon ug sa kaugmaon sa katawhan kinahanglan silang makig-away alang sa kadaugan sa kana nga kamatuoran pinaagi sa pagsangyaw. ug pagpatin-aw sa mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon ug sa tanan nga magamit nga paagi.

Siyempre, alang sa mga tawo nga makitid ang hunahuna ug atrasado kinsa dili mabakwi nga pagpihig pabor sa linuto nga mga pagkaon ug mga droga ang mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon kay abante kaayo, apan karon kita nagpuyo sa Cosmic Age, ug dili sa Middle Ages, diin ang matag progresibong ideya o dakong imbensyon sulod sa mga katuigan gilutos sa ang ignorante nga rabble.

Karon, ang pangutana bahin sa pagkaluwas o pagpuo sa kaliwatan sa tawo ang gibutang sa atong atubangan. Ang pagduhaduha dili tawhanon.

Ang Hilaw nga Pagkaon Nagsiguro sa Daghang Kaayohan sa Publiko Ekonomiya ug Nagpataas sa Sumbanan sa Pagkinabuhing Daghan

Mga panahon

Usa ka dili katuohan nga gidaghanon sa mga sustansya gilaglag sa kalayo ug pinaagi sa daghang mga porma sa pagpanit, pagdalisay ug pagproseso. Ingon nga usa ka pananglitan mahimong ikaingon nga ang 100 ka gramo sa sprouted nga trigo adunay mas dako nga sustansya nga bili kay sa puti nga tinapay nga nakuha gikan sa usa ka kilo nga trigo.

Tinuod usab kini sa ubang mga klase sa mais, pulso, utanon ug prutas. Kung atong ibaligya ang tanan nga mga pagkaon sa hayop karon, ang mga utanon nga giprodyus sa kalibutan makahimo sa pagpakaon sa ilang kaugalingon sa daghang mga higayon sa karon nga populasyon sa kalibutan, basta kini kan-on sa hilaw nga estado. Ang tinuod nga kahulogan sa hilaw nga pagkaon mahimong mas masabtan, kung atong hunahunaon ang paghago, ang panahon ug ang salapi nga giusik-usikan sa mga tawo sa pagguba sa mga sustansya, ug dayon tagdon ang tanan.

Machine Translated by Google

ang medikal nga mga galastuhan nga nagasto sa nagkalain-laing mga ministeryo sa panglawas ug sa kinatibuk-ang publiko sa paglaum nga mawagtang ang mga kadaot nga dala sa atong mga organo pinaagi sa pagkaguba sa maong mga sustansya. Andam ko nga ipakita ang kamatuoran sa akong mga pamahayag pinaagi sa konkretong mga pruweba ngadto ni bisan kinsa nga gustong makabaton ug dugang mga detalye sa hilisgutan. Ang kasaysayan dili gayud mopasaylo niadtong responsable nga mga tawo nga anaa sa awtoridad nga nagpakitag kawalay pagtagad niining butanga ug nagtak-om sa ilang mga dalunggan niining naghilak nga mga kamatuoran aron sa paghatag ug katarungan sa ilang personal nga pagka

Mahimong adunay duha lamang ka rason sa ilang pagdumili sa pagdawat sa mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon. Kinahanglang ipahayag nila nga mas gusto nila nga tugotan ang paglungtad sa mga sakit kaysa sa "paghikaw" sa katawhan sa "kalingawan" sa mga linuto nga pagkaon ug biyaan ang posibilidad sa pagpraktis sa usa ka tibuuk nga serye sa "mga kalamposan sa siyensya" nga nakab-ot ingon usa ka sangputanan. sa hilabihang kahago o, pinaagi sa paghimo sa mga batakang pagsulay nga gisugyot kanako, kinahanglan nilang pamatud-an nga, layo sa pagpalingkawas sa mga tawo gikan sa mga sakit, ang hilaw nga pagkaon sa pagkatinuod makadaot kanila sa tanan.
Kini ilang makit-an nga imposible nga buhaton. Gisundan niini nga wala silay kapilian gawas sa pagsalig sa ilang una nga pangatarungan, ang grabe nga pagkadili-tawhanon nga makita sa tanan.

Busa, alang sa tanang inosenteng mga bata, akong gipangayo nga ang mga kaatbang sa hilaw nga pagkaon kinahanglan nga mosumiter sa ilang mga pagsupak ngadto sa prensa, aron sila makakuha sa ilang tukma nga tubag ug sa publiko nga opinyon makabaton sa oportunidad sa paghimo sa gikinahanglan nga mga konklusyon ug sa paglitok niini. final ug matarong nga hukom.

Ang Tanan Kinahanglang Makaila sa Tinuod ug Integral nga Hilaw Mga Materyal sa Iyang Lawas

Ang matag indibidwal mao ang mapahitas-on nga tag-iya sa usa sa mga komplikado mga pabrika sa kalibutan ug siya ra ang responsable sa hapsay nga operasyon sa gihatag nga pabrika. Kinahanglan, busa, nga siya kinahanglan nga hingpit nga makaila sa tinuod, walay kasaypanan ug integral nga hilaw nga materyales nianang talagsaon nga pabrika.

Machine Translated by Google

Ang integridad sa mga hilaw nga materyales wala matino sa gidaghanon sa mga protina, tambok, carbohydrates, bitamina, mineral ug kaloriya nga gipiho sa mga biologo karon sa ilang mga libro bahin sa nutrisyon. Dili usab posible nga mahibal-an kini pinaagi sa pagbutang sa kilid sa taas nga mga lista sa mga resipe alang sa mga linuto nga pagkaon.

Pinaagi sa milyon-milyon ug milyon-milyon nga mga tuig ug pinaagi sa labing tukma nga mga kalkulasyon ang atong talagsaon nga kinaiyahan naghiusa sa mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa organismo sa tawo, gihiusa sila sa hingpit nga panag-uyon ug sa gikinahanglan nga gidaghanon, naghatag kanila og kinabuhi ug nagkonsentrar kanila sa utanon. lawas sa porma sa buhi nga mga selula.
Ang tibuok sekreto sa nutrisyon anaa sa mga selula nga patay o buhi.
Sa bisan unsa nga kahimtang ang mga substansiya nga gilangkuban sa patay nga mga selyula magsilbing hilaw nga materyales alang sa pabrika sa tawo.

Ang tawo kinahanglan dili mawad-an sa iyang pagbati sa katimbang ug magmaya sa iyang mga imbensyon lapas sa mga utlanan sa pangatarungan. Tinuod nga sa pagtuon sa tagsa-tagsa nga nutritional constituents ang mga biologist nakabaton ug dakong kasamok ug nakahimog daghang importanteng mga nadiskobrehan, nga hingpit nga takos sa atong pagpasalamat. Ang tanan nga mga kalampusan, bisan pa, mahimong isipon nga dako lamang sa relasyon sa karon nga teknikal ug mental nga pag-uswag sa tawo. Batok sa kinalabwang kaalam sa kinaiyahan bisan ang labing inila nga mga siyentista, uban sa tanan nilang nakat-onan ug sa ilang dili maihap nga mga nadiskobrehan, walay labaw nga panabut kay sa usa ka bata nga lima ka tuig ang panuigon. Wala silay katungod, busa, nga gub-on ang panag-uyon ug kaligdong sa mga hilaw nga materyales nga gitukod sa kinaiyahan ug ipahamtang sa publiko ang ilang bata nga pagdugmok sa kahibalo ingon nga hingpit nga siyensya.

Sa walay duhaduha, sa pagsulay sa pagsulod sa mga sekreto sa mga pagkaon
Ang katapusang tumong sa mga siyentista mao ang pag-ila sa tanan nga mga sustansya sa nutrisyon nga kinahanglanon sa organismo sa tawo, aron mahibal-an ang ilang relatibong gidaghanon ug aron mahiusa kini. Sa laing pagkasulti, gusto nila nga mag-andam sa artipisyal nga lugas sa trigo o lentil ug hatagan kini ug kinabuhi. Apan unsa ang wala makuha sa tawo human sa liboan ka tuig nga walay hunong nga paghago, ang kinaiyahan naghatag kanato sa walay bayad karon. Unsa pa ang atong gusto? Naglingaw ba kami sa bisan unsang pagduhaduha nga naghiusa sa kaalam sa

Machine Translated by Google

uniberso o ang pagkaadik ba sa karne nag-aghat sa tawo sa paghimo sa labing dili katuohan nga mga kabuang?

Kini mao ang labing walay salabotan ug delikado nga maghunahuna nga kita nagkinahanglan og dugang protina o uban pang mga sustansya sa nutrisyon kay sa anaa sa mga lawas sa utanon. Kung ang naulahi adunay gamay ra nga gidaghanon sa mga protina, kini nagsunod nga ang atong mga lawas wala na magkinahanglan ug dugang pa, tungod kay kini tukma sa mga gidaghanon nga ang atong organismo natukod ug naugmad sa usa ka yugto sa milyon-milyon nga mga siglo.

Ang ubang mga tawo ganahan kaayo nga maghisgot kanunay bahin sa lawas-mga materyales sa pagtukod. Kung ang "bug-os nga balanse" nga mga protina sa hayop ug "masustansya nga mga pagkaon" makadugang sa gitas-on sa matag henerasyon nga ingon ka gamay sa usa ka milimetro, karon ang gitas-on sa tawo motaas na sa pipila ka metros.

Ang artipisyal nga mga bitamina nga gihimo sa masa dili gayud magsilbing nutritional constituents tungod sa klaro kaayo nga rason nga sa kasagaran sulod sa lima ka minuto human sa ilang pagsulod ngadto sa lawas sa tawo sila mohunong sa mga gimbuhaton sa atong organismo sa hingpit; sa laing pagkasulti, ila kitang giabog sa kamatayon.

Makaluluoy nga mugbo ang panan-aw nga isipon ang bisan unsang partikular nga pagkaon ingon usa ka gigikanan sa usa ka piho nga bitamina o sa bisan unsang uban pang sangkap sa nutrisyon.
Ang tanan nga mga organikong compound naporma sa halos parehas nga mga sangkap, apan lahi sila sa ilang pisikal ug kemikal nga mga kabtangan tungod sa mga kalainan sa ilang komposisyon ug istruktura sa molekula. Busa, nahibal-an sa tanan nga ang mga alkohol ug asukal gilangkuban sa parehas nga mga elemento sa kemikal (carbon, hydrogen ug oxygen), apan lahi sila sa kolor, lami ug hitsura. Ang mga langgam gitago sa mga hawla nga adunay usa ka klase nga liso o lugas ug ang mga binuhing hayop sagad gipakaon sa usa ka klase nga sagbot lamang. Apan, kini nga mga linalang makakuha sa ilang bug-os nga suplay sa mga protina, tambok, bitamina ug mineral gikan sa usa ka matang sa pagkaon nga gihatag kanila.

Ang pagtambal sa mga sakit pinaagi sa bakak nga mga bitamina, makadaot nga mga antibiotics ug lainlaing mga hilo mga walay paglaum nga mga eksperimento nga gibase dili sa aetiological ug sukaranan nga pangatarungan, apan sa simtomatiko, dayag ug nagkasumpaki nga datos.

Machine Translated by Google

Walay artipisyal nga bitamina ang makapasig-uli sa talagsaong balanse sa natural nga bitamina nga gisunog sa kalayo; walay hilo nga makakontrolar sa normal nga biological nga mga gimbuhaton sa degenerated organs ug glands; walay antibiotiko nga makapuli sa natural nga mga antibiotic nga naguba sa kusina.

Ang mga mananap nag-ayo sa ilang mga samad pinaagi sa pagdila niini. Ang ilang mga secretions ug laway gitugahan sa bactericidal kabtangan. Ang mga tinago sa usa ka tawo nga lutoon nga mokaon, bisan pa, wala'y ingon nga mga kabtangan. Ang tigkaon sa hilaw nga pagkaon naglikay sa kapeligrohan sa usa ka grabe nga katugnaw pinaagi sa ahensya sa mga sekreto nga gipagawas sa mga tisyu sa respiratory tract, samtang ang usa ka linuto nga tigkaon nagpatunghag mga sapa sa sputum ug laway, apan dili gihapon makasukol sa parehas nga peligro.

Ang Kapanahonan sa Linuto-Pagkaon Mao ang Edad Sa Dihang Mga Pagkaadik, Ang mga patuotuo ug mga Mikrobyo Naghari nga Suprema

Ang modernong medisina gilibotan sa usa ka nagsapot nga pukot sa kawang nga mga patuotuo. Ang tibuuk nga kalihokan sa medikal gibase sa simtomatiko, dayag, malimbongon ug nagkasumpaki nga datos, samtang ang labing hinungdanon ug sukaranan nga prinsipyo gilubong sa kalimot. Mao kini ang kamatuoran nga ANG EPISYENTE NGA OPERASYON SA MATAG PABRIKA ILALIM SA UNIFORM SUPPLY SA INTEGRAL RAW MATERIALS NGA GESPESYA SA ENGINEER. Sa kini nga kaso, ANG INTEGRAL RAW MATERIALS SA TAWO FACTORY MAO ANG BUHAY UGAY CELLS UG WALA NA.

Nahubog sa pipila ka mga teknikal nga kalampusan, ang tawo karon naghanduraw sa iyang kaugalingon sa kinatumyan sa sibilisasyon, samtang sa tinuud iyang giguyod ang usa ka labing karaan, dili natural ug makalilisang nga kinabuhi sa damgo. Sa kinatibuk-an, sa natad sa politika, ekonomiya, moralidad ug kahimsog ang hunahuna ug mga pagbati sa tawo gimandoan ug ang iyang mga lihok gimandoan sa makaluod nga mga adiksyon ug walay pulos nga mga patuotuo. Nakalimtan ang labing hinungdanon ug sukaranan nga mga problema sa kinabuhi, gipasobrahan sa mga lalaki ang dili kaayo hinungdanon nga mga butang nga adunay ikaduha nga importansya ug gihimo kini nga hinungdanon nga mga pangutana, ug dayon nag-usik sila og daghang oras ug kahinguhaan, nagmugna.

Machine Translated by Google

mga panag-away, nagpaagas sa kadagatan sa dugo ug nagpakaylap sa unibersal nga kalaglagan ug kalaglagan.

Ang mga historyano sa nangagi nagpintal sa labing makangilil-ad nga mga kolor sa mga impost ug mga tributo nga gipahamtang sa mga langyaw nga mananakop. Samtang karon, sa higayon nga sila ang nangulo sa estado, ang mga tawo nga giisip nga sibilisado ug nalamdagan naggamit sa lainlaing mga legal nga pasangil aron ikumpiska ang labaw sa 90 porsyento sa kinatibuk-ang kinitaan sa ilang kaugalingon nga mga tawo aron matagbaw ang ilang personal nga mga pagkaadik ug mga ambisyon. Gidasig nila ang paghimo sa tabako, alkoholiko ug dili alkoholikong ilimnon, tsa, kakaw ug kape, nga ang tanan makadaot sa kahimsog sa mga tawo, ug unya gipasigarbo ang ilang kaugalingon sa pagtaas sa kita sa gobyerno nga nakuha gikan sa mga gigikanan. Ingon man usab ang buang nga amahan sa usa ka pamilya malipay sa iyang gamay nga sentimos nga nakuha sa gasto sa usa ka libra nga giwaldas sa iyang mga anak ug, ang labi ka daotan, sa bug-at nga presyo nga makadaot sa ilang kahimsog.

Nga ang kasamtangan nga mga sugyot ug rekomendasyon sa tagsa-tagsa nga mga bitamina ug minerales wala makakab-ot sa bisan unsa nga mapuslanon nga mga resulta bisan unsa nga dayag gikan sa kamatuoran nga, nga gidasig sa pag-awhag sa labing gamhanan nga pagkaadik, ang mga batasan sa nutrisyon sa katawhan anam-anam nga naugmad sa usa ka makalilisang nga sumbanan nga nagdasig sa produksyon sa delikado nga mga pagkaon nga kulang sa bitamina ug minerales. Kung wala'y labing gamay nga pahulay o pahulay, adunay kanunay nga motungha nga mga pabrika alang sa paghimo sa tabako, alkohol ug dili alkohol nga ilimnon, biskwit, tam-is, ice cream, sausages, de-lata nga pagkaon, puti nga tinapay, margarine ug lainlaing uban pang peligro nga mga butang.

Kining tanan moabut aron pamatud-an kana sa paggawi sa ilang adlaw-adlaw nga kinabuhi ang mga tawo gigiyahan dili sa sentido komon, kondili sa makadaot nga pagkaadik ug kawang nga mga patuotuo partikular sa linuto nga katawhan.
Adunay naglungtad niini nga kalibutan daghang mga grupo nga nagpakabana sa ilang kaugalingon sa mga walay hinungdan ug ikaduha nga mga pangutana nga limitado kaayo ang interes.
Sukad niadto, ang nag-unang katungdanan sa sibilisadong tawo mao ang paghimo og dinalian ug mahukmanon nga kampanya batok sa mga pagkaadik ug mga patuotuo sa matag paghulagway. Kini mao lamang ang sukaranan nga paagi diin ang tawo mobuhat

Machine Translated by Google

molampos sa pagkab-ot nianang madagayaon, malinawon, komportable, himsog, taas ug malipayong kinabuhi nga kanunay niyang gitinguha.

Ang konkreto nga pruweba anaa sa atubangan sa akong mga mata. Pinaagi sa hilaw nga pagkaon dili Ako lamang ang nagluwas sa akong kinabuhi, apan ako usab nakalingkawas sa akong kaugalingon gikan sa tanang mga sakit nga kaniadto kanunay nga nagsakit kanako ug ako hingpit nga nagpalayo gikan kanako nianang makahahadlok nga multo sa sayo nga kamatayon. Sa edad nga 61, kung ang mga linuto nga pagkaon mohunong sa pagtrabaho ug magretiro, nabawi nako ang kahimsog, kusog, kusog ug kusog sa usa ka batan-ong lalaki nga 25.
Sulod sa mga bulan sa katapusan, nagtrabaho ako 16 ka oras sa usa ka adlaw, nga wala makasinati bisan gamay nga pagbati sa kakapoy. Ako masaligon nga ako mabuhi pag-usab sa tibuok nga gitas-on sa kinabuhi sa usa ka luto-nga-ngaon.

Kanunay nga giingon nga ang tawo kinahanglan mokaon aron mabuhi ug dili mabuhi aron makakaon. Karon na ang panahon aron pamatud-an kung kinsa kadtong nag-isip sa pagkaon ingon usa ka paagi aron makab-ot ang katuyoan ug dili usa ka katuyoan sa kaugalingon. Tugoti nga ang maong mga tawo mosunod sa akong ehemplo, mosulod sa arena, mag-uban sa usa ka komon nga kawsa, makig-away batok sa matag pagkaadik sa tawo ug magbukas sa dalan ngadto sa bag-o ug malipayong kinabuhi alang sa tanang katawhan.

Ang mga topiko nga ginabinagbinag sa sini nga libro indi pinasahi nga mga pamangkot nga dapat binagbinagon sa likod sang sirado nga mga ganhaan. Kini mao ang mga butang nga may kalabotan sa katawhan sa kinatibuk-an ug kinahanglang tagdon sa publiko aron ang tanan makaila sa tinuod nga hilaw nga materyal sa iyang lawas.

Katungdanan sa tanan nga mga tawo nga interesado sa kahimsog sa ilang kaugalingon ug sa ilang mga anak nga ipataas ang ilang tingog ug ihangyo nga kadtong mosupak sa mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon kinahanglan isumite ang ilang mga pagsaway ngadto sa prensa, aron ako adunay oportunidad sa paghatag kanila ug tukma nga mga tubag ug sa ingon sa pagwagtang sa pagduhaduha sa kinatibuk-ang publiko ngadto sa doktrina sa hilaw nga pagkaon.

Apendise

Ang mga magbabasa sa akong mga libro bahin sa hilaw nga pagkaon kanunay nga magamit kanako sa personal ug sa pagsulat ug mangutana alang sa mga detalye sa usa ka espesyal nga pagkaon sa hilaw nga pagkaon. Karon, ang hilaw-kaon walay partikular nga programa alang sa buntag,

Machine Translated by Google

mga pagkaon sa udto o gabii. Mokaon siya bisan kanus-a niya gusto, bisan unsa ang iyang gusto ug kutob sa gikinahanglan sa iyang gana. Apan tungod kay ang mga linuto nga pagkaon, nga naanad sa mga espesyal nga oras ug mga balaod sa pagpakaon, gusto nga makita ang sistema sa hilaw nga pagkaon, usab, nga gi-regulate sa pipila nga mga lagda, tugoti kini. Walay partikular nga kadaot niini.

Kini, siyempre, labaw pa sa katakus sa usa ka tawo sa pagtrabaho sa detalyado nga mga resipe ug sa pagplano sa lain-laing mga menu nga naglakip sa usa ka dako nga gidaghanon sa mga bag-ong mga pinggan. Ang dili maihap nga lainlain nga linuto nga mga pinggan ug nadaot nga mga pagkaon nga atong makita karon hinayhinay nga naugmad, sa dagan sa liboan ka tuig ug pinaagi sa mga paningkamot sa libu-libong mga tawo.
Sa diha nga ang mga tawo sa katapusan kombinsido nga ang labing makatarunganon nga paagi sa pagpakaon mao ang hilaw nga pagkaon, daghang mga matang sa lamian nga mga putahe ang magpakita, ingon nga kini, sa usa ka gabii.

Kon mogugol siyag pipila ka semana sa panahon nga kasagarang iyang gigugol sa pagluto, ang matag ginang sa panimalay makahimo sa pag-ehersisyo, sumala sa iyang kaugalingong panlasa, sa daghang lain-laing nindot nga bag-ong mga putahe pinaagi sa pagsagol sa daghang hilaw nga pagkaon nga mabatonan nato; ug sa pagbuhat niini, iyang pauswagon ang kinatibuk-ang menu sa samang higayon. Atong himoon nga ehemplo ang atong kaugalingong pamilya.

Human sa daghang mga pagsulay nakahinapos ko nga ang mga pagkaon sama sa mga lugas, pulso, patatas, aubergines ug uyok, ang hilaw nga konsumo niini giisip nga imposible sa mga adik sa pagkaon, mahimong isagol sa lain-laing mga gidaghanon aron mahimong lamian nga mga salads nga gusto. bisan ang labing kombinsido nga adik sa karne.

Gihumol namo ang trigo, lentil, chickpeas, beans, ug uban pa sa daghang tubig.
Sa diha nga sila magsugod sa pagtubo sa usa o duha ka adlaw, atong hugasan sila sa lab-as nga tubig. Dayon atong habwaon kini nga tubig, tabonan ang kaldero sa usa ka taklob ug ibutang kini sa usa ka bugnaw nga dapit. Niini nga kahimtang mahimo silang kan-on sulod sa tulo o upat ka adlaw. Mahimo usab kini nga kuhaan sa mga pasas, walnuts, petsa ug daghang uban pang mga pagkaon o mahimo silang isagol sa lainlaing mga salad.

Kung gusto namong mag-andam og salad, among ipasa ang trigo, lentil, ug uban pa pinaagi sa mincing-machine, ug grate ang mga patatas ug mga carrot sa usa ka pino.

Machine Translated by Google

grater; unya giputol namo ang mga pepino, kamatis ug mga sibuyas ngadto sa nipis nga mga hiwa gamit ang kutsilyo, ug giputol ang berde nga paminta ug daghang matang sa berdeng mga utanon.

Gisagol na namo kini tanan ug idugang ang hilaw nga lana sa oliba, presko nga lemon juice ug gamay nga presko nga tubig sa tubod. Mahimo usab nga idugang ang mga walnuts, pasas, petsa, ug uban pa. Ang paryente nga gidaghanon sa mga sangkap nagdepende sa indibidwal nga lami. Sa ting-init kini makapahimuot sa pagkaon sa ingon nga mga salad nga adunay yelo.

Gikuha ang pamaagi sa pag-andam niini nga salad isip basehan, posible ang pag-andam sa usa ka dako nga lain-laing mga salads sa lain-laing mga lami ug mga panagway pinaagi sa paggamit sa tanan nga mga matang sa mga utanon ug nagkalain-laing mga utanon, sama sa spinach, lettuce, aubergine, beetroot ug, sa kinatibuk-an. , bisan unsa ang gihatag sa among mga tanaman sa utanon, apan ang hinungdanon nga sangkap sa salad mao ang mga lugas, pulso ug patatas.

Kini nga salad kinahanglan nga mahimong sukaranan nga pagkaon sa tanan nga mga tawo. Kini nga nutrisyon, nga mao ang labing kompleto nga sustansya alang sa mga adunahan ug mga kabus, adunay mga bentaha nga makahatag kahimsog, makapalig-on, makapatagbaw, masustansya ug barato. Kini usa ka pinggan nga adunay tanan nga hinungdanon nga mga hinungdan alang sa usa ka taas ug himsog nga kinabuhi. Usa kini ka reseta batok sa tanang sakit. Ang usa ka plato niini nga pagkaon, uban ang gamay nga dugang nga prutas, igo na aron matubag ang adlaw-adlaw nga mga kinahanglanon sa usa ka tawo ug sa samang higayon makahatag kaniya sa labing kaayo nga panalipod batok sa tanan nga matang sa sakit.

Gikonsiderar ang paryente nga mahal sa pipila nga mga lahi sa mga prutas nga nihit sa tingtugnaw, ang uban naghunahuna nga ang hilaw nga pagkaon mapamatud-an nga labi ka mahal. Naghunahuna sila nga ang tigkaon sa hilaw kinahanglan nga mokaon ug presko nga prutas sa tibuok tuig. Kini, siyempre, dili tinuod. Adunay mga tawo nga nagtapos sa usa ka dako nga pagkaon nga adunay daghang prutas. Kung ang ingon nga mga tawo mokaon sa prutas nga adunay bahin lamang sa pan nga kasagaran nilang gikaon (apan sa hilaw nga porma sa trigo, siyempre), matagbaw sila sa ilang kaugalingon. Niining paagiha, maluwas sila sa gasto ug kahasol sa pag-andam sa mga linuto nga pagkaon, tsaa, pastry ug tanang matang sa uban pang degenerated eatables.

Machine Translated by Google

Adunay pipila ka mga pagkaon, sama sa trigo, walnuts, gamut nga mga utanon, nga makita sa tanan nga mga panahon sa tuig nga adunay gamay nga pag-usab-usab sa ilang mga presyo. Dugang pa, ang presko nga mga prutas mahimong makuha kon sila anaa sa panahon; busa, kon daghan ang mulberry mahimo natong pakan-on ang atong mga kaugalingon kasagaran sa mga mulberry, ug ingon man sa mga ubas ug uban pang mga prutas.

Sa panahon sa tingtugnaw daghang mga klase sa natural nga uga nga prutas ang mahimong matumog sa bugnaw nga tubig, mahimo nga hilaw nga compote ug matagamtaman nga malipayon. Niini nga compote mahimo namong idugang ang pipila ka mga nuts, pistachios, sprouted wheat, cardamom o vanilla powder, ug uban pa. Ang hilaw nga compote mao ang labing ekonomikanhon ug sa samang higayon ang labing nindot nga pagkaon sa tingtugnaw.

Gawas sa pagkaon sa mga walnuts, almendras, pistachios ug hazel nuts sa ilang natural nga kahimtang, nga gisagol sa ubang pinauga nga prutas, mahimo usab nato kining galingon ug gamiton sa lain-laing mga porma, o mahimo natong isagol kini sa hilaw nga utanon nga hotchpotch o lain-laing mga compotes. Ang labing nindot nga confection sa usa ka hilaw nga kaon mao ang "Halva" o tam-is nga karne sa mga walnuts, almendras o pistachios. Gidugmok kini, gipahumotan aron makatilaw sa cardamom, vanilla o saffron ug putlon ngadto sa gagmay nga mga kwadro. Kini nga Halva gikaon nga adunay labing kaayo nga lami nga adunay lainlaing mga berde nga utanon. Mahimo kining ibutang sa dahon sa lettuce ug kan-on isip usa ka matang sa sandwich. Ang tubig nga gisagol sa lab-as nga lemon juice mao ang labing maayong ilimnon nga mahimong ihatag sa mga bata.

Sa konklusyon, gikinahanglan pag-usab ang pagpahinumdom sa magbabasa sa usa ka kaayo importante nga sirkumstansya nga kinahanglan kanunay ibutang sa hunahuna. Sa inisyal nga panahon sa hilaw nga pagkaon nga mga adik sa pagkaon mahimong makasinati sa lain-laing mga porma sa kahasol, nga mahimong magbilin sa impresyon nga ang hilaw nga pagkaon makadaot kanila ug nga sila makapahuyang niini o makapasakit kanila. Kinahanglan nga hinumdoman nga ang tanan nga naglungtad nga sayup ug makadaot nga mga konsepto sa mga dietetics adunay gigikanan sa ingon nga dayag ug nagkasumpaki nga mga impresyon. Busa, ang panggawas nga mga simtomas, kinahanglang dili gayod magsilbi nga rason sa pagbiya sa trabaho nga katunga nahuman. Kinahanglan nga maghulat alang sa katapusan nga mga resulta, nga mahimong moabut sa pipila ka mga semana o mga bulan nga moabut. Apan kung ang mga linuto nga pagkaon usahay sagolan sa mga hilaw nga nutrisyon, kana nga mga sangputanan mahimo'g malangan kaayo ug dili epektibo o dili gyud makita.

Machine Translated by Google

Ang ilang mga kahasol walay lain kondili ang mga makapaayo nga reaksyon, ug pinaagi sa pagsukol nga gipakita kanila sila makalingkawas sa ilang kaugalingon gikan sa tanan nga nailhan ug wala mailhi nga mga sakit.

Ang labing malungtaron sa mga dili komportable mao, siyempre, ang pangandoy alang linuto nga pagkaon. Kinahanglan nga hinumdoman kanunay, bisan pa, nga ang mga impulses sa "kagutom" nga gibati sa ilawom sa ingon nga mga kahimtang gipukaw dili sa normal o himsog nga mga selyula, apan sa mga nagkadunot, walay pulos ug dili aktibo nga mga selyula ug sa mga hilo nga natipon sa lawas; sa laing pagkasulti, pinaagi sa sakit nga nag-usik sa organismo. Busa, tukma nga pinaagi sa paglahutay ug pagsukol nianang pagbati sa "kagutom" nga kita makahimo sa pagwagtang sa mga hilo, pagwagtang sa presensya sa walay bili nga mga selula, pagtukod sa gikinahanglan nga komplemento sa aktibong mga selula ug pagsiguro sa makausa alang sa tanan nga mga panalangin sa maayong panglawas. Ang matag takna nga paglahutay nianang “kagutom” maoy usa ka kadaugan sa atong pakigbatok sa sakit.

Tehran, 1963

***

IKADUHANG BAHIN

Ang Pagtukod sa Tawo nga Organismo

Ang mga hilisgutan nga akong gihisgutan niini nga libro dili espesyal nga mga problema. Mga pangutana kini nga nakatandog sa katawhan sa kinatibuk-an. Kini makaapekto sa tanan nga adunay lawas ug buhi; nabalaka sila sa tanan nga adunay baba ug mokaon. Mao nga kanunay kong naningkamot kutob sa akong mahimo sa pagsulat sa usa ka yano nga pinulongan kutob sa mahimo, nga gibase ang akong mga konklusyon sa kinatibuk-ang datos ug mga argumento, nga wala magbara sa akong sinulat sa mga siyentipikong detalye ug dili matunaw nga terminolohiya nga dili masabtan sa kadaghanan sa akong mga magbabasa. Sa akong mga pangatarungan, wala ako nagsalig sa daghang dayag ug nagkasumpaki nga datos nga nakuha sa laboratoryo pinaagi sa dili hingpit nga paagi o, labi pa, sa bisan unsang sayup nga mga pangagpas nga gibase sa ingon nga datos. Ang mga pruweba nga akong gipresentar mao ang dili malalis nga mga balaod sa kinaiyahan ug ang mga kinatibuk-ang konklusyon nga nakuha sa sukaranan

Machine Translated by Google

kasinatian, ug diin ang matag 'indibidwal sa matag suok sa kalibutan dali nga masulayan ug mapamatud-an alang sa iyang kaugalingon.

Sa pagkatinuod, ang pagpanamkon sa hilaw nga pagkaon kay yano ra kaayo nga kini masumada sa duha ka yanong mga tudling-pulong: ang magbubuhat sa lawas sa tawo naglalang usab sa iyang katugbang nga hilaw nga materyales; basta atong ihatod kanang mga hilaw nga materyales ngadto sa lawas sa kinatibuk-an, nga walay tampering niini, ang organismo sa tawo mokompleto sa iyang tibuok nga gitas-on sa kinabuhi nga dili madala sa bisan unsang mga sakit.

Bisan kinsa nga tawo nga klaro ug panan-aw nga igo nga makasabut sa tinuod nga kahulogan sa duha ka mga tudling-pulong ug sa paghatag niini sa gikinahanglan nga hunahuna ug pagpamalandong dali nga makaila sa unsa nga makaluluoy nga kahimtang ang sistema sa nutrisyon sa tawo karon. Makita usab niya sa parehas nga kasayon nga sa natad sa pagbatok sa mga sakit sa tawo sa miaging mga siglo, ang mga tawo midangop sa mga paagi nga pareho nga sayup ug peligro ug, dugang pa, ang tanan nga mga paagi adunay gamay nga koneksyon sa sukaranan nga mga hinungdan sa mga sakit. .

Human sa mga tuig sa mainampingong pagtuon ug sukaranang personal nga kasinatian, karon ako walay pagduhaduha bisan unsa nga ang natural nga sistema sa nutrisyon dili lamang nagpagawas sa katawhan gikan sa tanang matang sa mga sakit, apan naghatag usab kini sa matag tawo og usa ka talagsaon nga taas nga kinabuhi nga puno sa kalinaw, kalipay ug kahupayan.

Ang kinabuhi sa tawo karon usa ka makalilisang nga damgo, gisamok sa dili maihap nga mga sala, pagkaadik ug mga bisyo. Sa pagkatinuod, gikinahanglan nga pun-on ang liboan ka mga tomo aron bug-os nga mahulagway ang tanang bisyo sa tawo, sa pag-ihap sa detalye sa iyang sayop nga mga batasan sa pagpakaon, sa pagpunting sa dili maayo nga pagkadunot sa iyang pamatasan ug sa katapusan sa pagpakita sa usa pinaagi sa. usa sa lain-laing sayop nga paagi sa pagsumpo sa mga kadautan. Apan ang nag-unang problema sa atong atubangan mao nga ang matag tawo klaro nga mahibal-an kung giunsa ang pagkahimugso sa mga sakit ug kung unsa ang radikal nga pamaagi sa pagwagtang sa mga sakit sa makausa alang sa tanan.

Sa una nga lugar, kinahanglan mahibal-an kung unsa ang atong organismo gitukod ug unsa ang nutrisyon.

Machine Translated by Google

Sumala sa atong nahibaloan, ang kinabuhi sa atong planeta unang nagpakita sa porma sa usa ka selula nga mga organismo. Sa ulahi, ang mga indibidwal nga unicellular nga mga lawas nagtinabangay aron maporma ang lainlaing mga grupo ug aron mahimong mga multi-cellular nga organismo. Ang inisyal nga kooperasyon sa pipila ka mga selula sa paglabay sa panahon milambo ngadto sa usa ka gidak-on sa pagpanganak sa usa ka buhi nga binuhat sa daghang milyon nga mga selula.

Ang matag indibidwal nga selula usa ka komplikado nga organismo sa iyang kaugalingon, apan ingon niana Ang mga organismo adunay lain-laing mga yugto sa paglambo. Ang labing karaan nga unicellular nga mga organismo mao ang amoebae sa labing elementarya nga istruktura, nga naglihok sa tubig nga wala'y klaro nga katuyoan. Ang ilang buluhaton mao ang pagpangita sa pagkaon, pagkaon, paghilis ug pagpadaghan pinaagi sa yano nga proseso sa pagbahin sa ilang kaugalingon sa duha.
Naa silay bag-ong mga organo sa paghilis, nga anam-anam nga naugmad sa paglabay sa panahon. Sa ulahing yugto sa pag-uswag, ang mga selula nag-grupo sa ilang mga kaugalingon aron mahimong multi-cellular nga mga organismo. Sa laing pagkasulti, sa pagbiya sa ilang walay tumong nga kinabuhi sa detached individualism, sila moagi sa usa ka kinabuhi sa pagtinabangay, diin ang matag selula adunay usa ka partikular nga katungdanan sa pagbuhat sa aggregate sumbanan sa kolektibong mga kalihokan.

Itandi ang indibidwalistikong kinabuhi sa unang tawo, sa wala pa siya mahimo pa gani nga makigsulti sa husto, uban sa co-op nga kinabuhi sa karon nga dagkong mga nasud, diin ang managlahing grupo sa mga tawo magtinabangay. Apan bisan sa atong abante nga katilingban karon ang usa ka tawo makakitag walay pulos, hungog, parasitiko ug kriminal nga mga karakter nga makapahinumdom sa atong tapulan nga mga katigulangan sa unang mga adlaw. Bisan pa niana, ang maong mga linalang nagpuyo tupad sa mga tawo nga may talagsaong talento ug henyo.

Tinuod usab kini sa lawas sa tawo, diin ang walay kapuslanan, ang mga parasitiko nga mga selula nagpadayon sa ilang hinay nga paglungtad uban sa hilabihan ka mapuslanon nga mga selula sa labing abante nga yugto sa paglambo. Ang lawas sa tawo adunay lainlaing mga organisasyon ug mga establisemento, nga ginganlag mga glandula, organo, sistema, ug uban pa. Kadto nga mga organo ug sistema naghimo sa ilang mga gimbuhaton pinaagi sa dungan nga mga paningkamot sa partikular nga mga grupo sa mga espesyal nga mga selula. Makapainteres nga matikdan nga kini nga mga espesyal nga mga selula wala maghimo sa ilang piho nga mga gimbuhaton pinaagi sa tabang sa mga espesyal nga instrumento ug

Machine Translated by Google

ekipo nga gihimo sa gawas; hinoon ang matag usa kanila mismo nakabig, pinaagi sa tibuok nga gambalay niini, ngadto sa usa ka komplikado kaayo nga pabrika.

Busa, ang mga selula nga nagporma sa mga kidney gitugahan ug espesyal nga mga kagamitan sa pag-draining ug pagsala nga pinaagi niini ilang gibulag gikan sa dugo ug gipagula uban sa ihi ang mga hugaw ug mga hilo nga makadaot sa organismo; ang mga selyula sa mga glandula nagkuha sa gikinahanglan nga hilaw nga materyales gikan sa intercellular fluid (nga ang hilaw nga materyal wala'y pagsubay sa linuto nga pagkaon) ug, gibag-o kini nga mga hormone, ihatud kini sa lawas; ang mga selula sa kaunuran adunay espesyal nga gahum sa pagkontrata nga makapahimo kanila sa paghimo sa mga lihok sa lawas ug paghimo sa bug-at nga mekanikal nga trabaho; sa kataposan, ang mga selula sa nerbiyos gipaandar sa mga yarda sa mga lanot nga pinaagi niini ang mga sugo sa utok gipasa ngadto sa tibuok lawas. Busa ang matag usa sa mga selula nga nagporma sa lawas sa tawo usa ka komplikado nga pabrika sa usa ka partikular nga istruktura nga lahi sa mga gimbuhaton niini gikan sa mga silingan niini, sugod sa mga selyula sa mga lansang, buhok, bukog, kaunuran ug mga glandula hangtod sa mga selula sa utok.

Sa walay duhaduha, kini makapaikag kaayo nga makompleto kahibalo sa gambalay sa mga selula ug sa kinaiya sa tanan nga mga kalihokan ug mga proseso nga mahitabo diha kanila. Apan bisan pa nga pinaagi sa usa ka milagro ang tawo makasulod sa tanan nga tinago nga mga sekreto sa mga selyula ug sa ilang lainlaing mga gimbuhaton, kinahanglan nga pun-on dili lamang ang liboan, apan milyon-milyon nga mga volume aron ihulagway kini, samtang ang matag usa kanato magkinahanglan usa ka dosena nga kinabuhi aron mapuno kini. pagbaton ug laktod nga pagtan-aw sa tanang gisulat.

Sukwahi sa nagpakaaron-ingnon nga pangangkon sa pipila ka hambogiro nga hambog, tawo adunay gamay ra kaayo nga kasayuran bahin niining tanan nga mga butang. Sa matag pag-uswag sa iyang pagtuon kinahanglan unta siya nga labaw ug labaw nga kombinsido nga ang kahibalo nga iyang naangkon mao ang usa ka walay kinutuban nga bahin sa unsa pa nga natago gikan kaniya. Apan, nahubog sa pipila ka teknikal nga mga kalamposan, ang tawo karon naghanduraw sa iyang kaugalingon nga anaa sa kinatumyan sa siyentipikanhong kahingpitan ug sa walay bisan unsa nga pagtugot o babag iyang gibabagan kon gusto niya ang maong milagro sa mga milagro, ang tawhanong organismo. Sa pagkatinuod, siya mao ang hilabihan ka walay pulos nga mapangahason nga pinaagi sa labing makalilisang

Machine Translated by Google

mga contrivances ug pinaagi sa labi pa ka makalilisang nga mga hilo naghimo siya og mga eksperymento nga wala'y kabuang aron masulbad ang mga sakit nga nagpakita sa kini nga organismo. Kay sa pagkatinuod, walay nahimo sa pagkakaron pinaagi sa EXPERIMENTS, EXPERIMENTS UG DUGANG PA NGA EXPERIMENTS. Dugang pa, gihimo niya ang mga eksperimento dili lamang sa mga kabus nga walay panalipod nga mga mananap, kondili sa iyang kaugalingong lawas, sa iyang minahal nga mga anak, sa tanang katawhan. WALA SIYA MAKAKITA SA UBAN NGA PAMAAGI SA PAGKA-ABOT SA IYANG TUMONG.

Apan kinahanglan nga kanunay natong bantayan ang usa ka dili malalis nga kamatuoran: ang usa ka tawo nga wala'y husto nga kahibalo sa pagtrabaho sa usa ka ordinaryo nga relo kinahanglan dili gyud magbuhat sa pag-ayo niini, tungod sa kahadlok nga madaot ang tibuuk nga mekanismo pinaagi sa usa ka yano nga sayup nga paglihok sa kamot. Ang mga eksperimento nga gihimo sa tawhanong organismo sa mga siyentista karon mahimong ikatandi sa walay pulos nga aksyon sa mamumuo kinsa, nga nagtrabaho sa usa ka pabrika sulod sa pipila ka adlaw, misulay sa pagbungkag sa mga makinarya niini ug sa pagtigom niini pag-usab.

Sa kaso sa usa ka mahait nga sakit ang mananambal mao ang kanunay nga kinaiya, apan ang Ang tambal gipasangil sa kaepektibo sa mga tambal, samtang sa daghang mga higayon kung ang sakit nakakuha usa ka makamatay nga kurso ingon usa ka direkta nga sangputanan sa pagdumala sa mga tambal, ang kamatayon kanunay nga gipahinungod sa natural nga kurso sa sakit. Kinahanglan nga hatagan og gibug-aton nga sa laygay nga mga sakit, ang mga tambal, ingon nga usa ka lagda, nagpalala sa kahimtang ug nakadaot sa organismo.

Nan, unsay kinahanglang buhaton sa usa ka tawo sa dihang ang iyang mga organo magsugod sa pagtrabaho nga dili regular? Aduna bay bisan kinsa sa kalibutan nga nakahibalo sa tanang detalye sa organismo sa tawo sa samang paagi nga ang usa ka enhinyero nakahibalo sa mga detalye sa tanang lain-laing sangkap sa iyang pabrika, hangtod sa kataposang turnilyo? Siyempre dili. Sama sa akong giingon sa ibabaw, ang pag-ayo sa bisan unsang mekanismo mahimong itugyan lamang sa espesyalista nga adunay kahanas ug abilidad sa pagbulag sa tanan nga mga bahin sa gihatag nga makina ug ibalik kini. Apan unsa ka layo ang tawo gikan sa pagkab-ot niini nga tumong sa kaso sa iyang kaugalingong lawas!

Unsa man ang kinahanglan buhaton sa tawo sa mga kahimtang? Kinahanglan ba nga ikiyugpos niya ang iyang mga bukton ug itugyan ang iyang kaugalingon sa mabalhinon nga mga kapritso sa iyang kapalaran, o kinahanglan niya

Machine Translated by Google

nagdala sa katalagman sa usa ka ulo pinaagi sa padayon nga pag-imbento sa bag-ong mga hilo ug pinaagi sa buang nga mga eksperimento nga gihimo uban kanila? Dili ang usa o ang lain. Maayo na lang, adunay usa ka dali ug labi ka dali nga pamaagi diin ang tawo makalingkawas sa iyang kaugalingon gikan sa tanan nga mga sakit.

Kung ang usa ka inhenyero nagtukod usa ka pabrika, pinaagi sa matematika mga kalkulasyon iyang gitino ang kalidad ug gidaghanon sa tanang hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa maong pabrika, ingon man ang pag-atiman nga kinahanglang himoon alang sa operasyon ug pagmentinar sa makinarya niini. Dayon iyang gigarantiyahan ang kinabuhi sa operasyon sa gihatag nga pabrika, basta ang iyang mga instruksyon gihimo uban ang pag-amping.

Unsa ang Nutrisyon?

Sama nga ang matag inhenyero naghimo ug detalyado nga mga kalkulasyon aron mahibal-an ang hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa pabrika nga iyang gidisenyo, mao nga pinaagi sa labing tukma nga mga kalkulasyon ang talagsaon nga Kinaiyahan nakahimo sa gikinahanglan nga hilaw nga materyales alang sa tanan nga mga mananap lakip na ang mga Tawo.

Kung gusto namon nga magtukod usa ka ordinaryo nga pabrika, una sa tanan magtukod kami usa ka angay nga bilding, dayon ibutang namon ang tanan nga kinahanglan nga makinarya ug dinamo, ug sa katapusan, aron ang pabrika makasugod sa paggama, gihatagan namon kini nga gikinahanglan nga gasolina. ug hilaw nga materyales. Karon tungod kay ang organismo sa tawo adunay hilabihan ka makuti nga pagkagama, ang mga hilaw nga materyales niini adunay susama nga komplikado nga kinaiya, nga naglangkob sa daghang mga substansiya.

Ang kinaiyahan naghimo sa usa ka dako nga kantidad sa trabaho sa kana nga direksyon. Sa unang dapit, alang sa yano nga istruktura sa mga selula kini nag-andam sa yano nga mga materyales sa pagtukod, nga nagkalainlain sumala sa matang sa mga selula. Busa, ang mga selula sa buhok nangayo ug usa ka partikular nga matang sa mga materyales sa pagpanukod, kadtong sa mga lansang laing matang. Tinuod usab kini sa mga selula sa kaunuran, glandula, nerbiyos, ug uban pa. Apan ang mga selula sa maong yanong gambalay wala pay kapuslanan; ang matag usa kanila kinahanglang hatagan na karon ug tukmang ekipo nga katugbang sa partikular nga buluhaton niini, diin gikinahanglan pa ang dugang mga materyales sa pagtukod. Sa katapusan,

Machine Translated by Google

gikinahanglan ang paghatag sa mga selula sa enerhiya ug paghatag sa gikinahanglan nga hilaw nga materyales alang sa produktibo nga mga operasyon sa mga glandula.

Pinaagi sa dili mapakyas nga paghatag niini, ang Kinaiyahan nagtigum sa tanan nga mga mga materyales, ang gidaghanon niini moabot sa napulo ka libo. Ang matag usa niini nga mga materyales adunay tukma nga gidaghanon. Busa, sa usa ka matang sa substansiya mahimo kitang magkinahanglan ug usa ka libo ka gramo, sa lain nga matang usa lamang ka gramo, sa usa ka ikatulo ingon ka gamay sa usa ka libo sa usa ka gramo. Kini ang operatiba nga lagda sa tanang pabrika. Mahinungdanon nga ang mga materyales kinahanglan kanunay nga magamit sa mga selula sa gitakda nang daan nga gidaghanon. Sa partikular, ang espesyal nga pag-atiman kinahanglan nga himoon aron masiguro nga walay usa niini nga wala sa aggregate collection.

Ang matag tawo, batid ug yano, adunahan ug kabos, mao lamang ang tag-iya sa iyang kaugalingong lawas ug ang bugtong direktor nga responsable nianang milagroso nga kalibotan sa mga galaxy sa sulod.

Makapaikag nga matikdan nga ang tanan nga buhi nga mga binuhat dinhi sa Yuta, gikan sa usa ka hulmigas o usa ka maya ngadto sa Elepante, ilha ang aggregate nga koleksyon ug gamita kini sa hingpit alang sa ilang mga panginahanglan sa nutrisyon.

Sa paradoxically igo, sukad sa kaadlawon sa sibilisasyon ang tawo nga nag-inusara, ingon nga usa ka nag-inusara nga eksepsiyon sa tibuok halapad nga kalibutan, mibiya sa iyang mga igbalati ug hingpit nga nawad-an sa panan-aw sa integridad sa mga materyal nga gikinahanglan alang sa iyang kaugalingon nga kaayohan. Mao nga siya nagtrabaho adlaw ug gabii sa iyang mga laboratoryo ug mga workshop sa panukiduki, nagpahigayon sa tanan nga mga matang sa mga pagsulay ug mga eksperimento, nagdiskubre sa parehas nga mga materyales sa usag usa, naghimo niini nga paspas sa iyang mga pabrika, naghimo og mga katingad-an nga ngalan alang kanila, gipuno kini sa mga kahon ug mga botelya. , ug gipatibulaag sila sa tibuok kalibotan, aron matulon sila sa mga tawo ug dili magpabiling gutom. Ug kining tanan gitawag nila og siyensya.

Sa wala nahibal-an kung unsa ang ilang gibuhat, ang mga siyentista misulod ang arena sa pagsupak sa kinaiyahan. Nabutaan sa mga pagkaadik, kadtong mga lalaki dili makakita nga pinaagi sa milyon-milyon ug milyon-milyon nga mga tuig ug pinaagi sa labing tukma nga mga kalkulasyon ang atong inahan nga Yuta, sa iyang Providence, naghiusa, nagkonsentrar sa mga tanum ug napuno ang tibuuk.

Machine Translated by Google

kalibutan nga adunay mga sustansya kaayo nga mga sangkap nga bag-o pa lang nila nahibal-an, usa-usa.

Ang tanang buhing organismo sa kalibotan naggikan sa parehas nga mga katigulangan, apan sa paglabay sa panahon, lainlain ang ilang mga direksyon sa ebolusyon. Ang anatomical ug pisyolohikal nga kalainan tali sa tawo ug uban pang mga mananap gamay ra kaayo.

Sama sa tawo, kanang mga mananap usab adunay kasingkasing, baga, atay, kidney, dugo, bukog, utok, ug uban pa. Gipangayo sa ilang mga organo ang parehas nga sustansya nga mga sangkap sama sa gibuhat sa mga organo sa tawo. Ang labing dako nga sayop nga nahimo sa research biologist mao ang pag-usik ug daghan kaayong panahon ug paningkamot sa imbestigasyon sa bug-os nga sekondarya, walay hinungdan ug nagkasumpaki nga mga problema, diin iyang gibabagan ang iyang utok ug gisamok ang iyang hunahuna, imbes nga magsalig sa ingon nga kinatibuk-ang mga kamatuoran ug datos. ingon nga anaa sa iyang pagbuot ug gibase ang iyang kahibalo sa mga resulta nga nakuha sa esensya nga sukaranan nga mga eksperimento.

Angay natong timan-an ang kamatuoran nga sa dihang ang usa ka mananap mag-ibot ug usa ka "gamay" nga dahon gikan sa usa ka kahoy sa lasang, kini makatagbaw sa tanang panginahanglan sa iyang organismo pinaagi sa pagkonsumo nianang "yano" nga dahon. Niana nga usa ka dahon, ang kinaiyahan nagkonsentrar sa tanan nga mga substansiya nga gikinahanglan sa pagtukod og bag-ong mga selula sa lawas sa mananap; sa paglainlain sa mga selula, sa pag-amuma kanila ug sa paghatag kanila sa kusog, ug sa katapusan sa paghatag sa gikinahanglan nga hilaw nga materyales alang sa mga glandula.

Sa laktud, kana nga dahon naglangkob sa hingpit nga balanse nga hilaw nga materyales alang sa ang organismo sa mananap; Kana nga dahon maoy saktong NUTRIMENT para sa mananap.

Tanan nga mga klase sa Hilaw nga mga utanon naglangkob sa hinungdanon nga mga Parehas nga mga Konstituwente

Kung ang hayop sa ibabaw, dili makakita ug bisan unsa nga makaon gawas sa dahon, obligado nga mabuhi sa usa ka klase nga pagkaon sulod sa mga bulan o mga tuig sa katapusan, ang iyang organismo dili makabati sa bisan unsang kakulangan sa mga bitamina o uban pang mga sustansya nga sangkap alang niana nga butang. Wala'y kalainan kung

Machine Translated by Google

imbes nga dahon sa usa ka kahoy, kini adunay magamit nga ubang mga tanum.
Ang importante mao ang kamatuoran nga ang pagkaon nga gikaon niini NATURAL
UG INTACT.

Sa dihang ilang ibutang ang usa ka sukod sa kumpay sa atubangan sa kabayo o asno, dili gayod sila mabalaka sa ilang kaugalingon sa paghunahuna nga ang gidaghanon sa mga protina o bitamina mahimong dili paigo alang sa mananap, bisan tuod kita nahibalo gayod nga ang mga mananap usab, sama sa tawo, ilang gikinahanglan. tanan nga matang sa mga bitamina, minerales ug uban pang mga sustansya nga sangkap.

Ang tanan klaro nga makakita nga ang pagpili sa mga pagkaon nga magamit sa libu-libo nga lainlaing mga klase sa mga hayop limitado kaayo nga wala silay higayon sa pagpili ug pagpili kung unsa ang gusto nila nga kan-on. Obligado sila nga magpuyo sa pipila ka klase sa kasagarang mga pagkaon nga anaa sa ilang duol nga kasilinganan.

Bisan pa, wala kami makit-an nga usa ka kaso sa avitaminosis o bisan unsang uban pang kakulangan sa nutrisyon taliwala nila.

Kung imong dad-on ang mga pagkaon nga gikaon sa mga mananap ngadto sa mga laboratoryo sa mga biologo, sa matag usa niini makit-an nila ang daghang mga sangkap nga lainlain ang kalidad ug gidaghanon. Isulti dayon nila kanimo nga sa usa ka partikular nga tanum adunay daghang protina, daghang tambok ug daghan kaayo sa usa ka bitamina o uban pa. Mao nga sa matag tanum ilang ilista ang mga 10-15 nga mga sangkap nga ilang nakit-an ug mabinantayon nga mahibal-an ang ilang gidaghanon. Bisan sa pinakadato nga mga prutas limitado kaayo ang gidaghanon sa mga konstituwente nga ilang nadiskobrehan. Sa pagkatinuod, wala kini magpamatuod nga ang matag usa sa maong mga pagkaon naglangkob lamang sa dosena o kapin pa nga mga sangkap nga ilang nakit-an; hinoon, kini usa ka timailhan nga ang ilang teknikal nga kahanas ug mga kahinguhaan dili igo aron hingpit nga analisahon ug aron matino sa qualitatively ug quantitatively ang tanan nga mga constituents nga naghiusa sa laboratoryo sa kinaiyahan aron manganak sa gihatag nga lawas sa utanon.

Nagpasabot kini nga sa partikular nga pagkaon nadiskubrehan lamang nila ang pipila ka mga klase sa sangkap; ang uban nagpabilin nga natago gikan kanila.

Machine Translated by Google

Ang nag-unang rason niini mao ang kamatuoran nga ang mga butang nadiskobrehan sa mga biologo dili ang nag-unang sangkap sa mga utanon, apan kini mga compound nga makita sa lainlaing mga porma sa lainlaing mga utanon. Sa pagsulod sa lawas sa mananap, kini nga mga compound gibungkag ug gi-synthesize pag-usab, diin ang proseso sa bag-ong mga compound naporma nga katumbas sa mga panginahanglan sa organismo.

TANANG UTOS NGA GAKAON SA MGA HAYOP GILANGKOB SA SAMANG BASIC CONSTITUENTS

Sa panguna, ang tanan nga mga utanon naglangkob sa tulo nga nag-unang klase sa mga sangkap. Usa niini mao ang tubig, nga pamilyar kanatong tanan. Nahibal-an nato nga dili kita mabuhi nga walay tubig, ug mahimo natong hinumduman nga ang labing putli ug labing luwas nga tinubdan sa tubig nga nahibal-an nato mao ang makita sa mga prutas ug mga utanon. Sunod, moabut ang roughage. Kini ang substansiya nga naglangkob sa gambalay sa mga lawas sa utanon, nga naghatag kanila og porma ug kalig-on. Ang roughage dili mabungkag ug ma-assimilated sa mga organo sa mananap; kini gipapahawa gikan sa lawas sa porma sa mga tai. Kini, bisan pa, usa ka hinungdanon nga sangkap sa pagkaon sa hayop. Kon walay mga sagbut ug ang pagkaon nga gikaon sa mananap bug-os nga mabuak ug maasimilasyon, ang mga tinai walay mapagawas, ug sa paglabay sa panahon sila mangunot ug mamala. Bisan pa, katingad-an nga isulti, daghang mga tawo ang mubo kaayo nga panan-aw nga, bahin sa roughage ingon "dili matunaw", tinuyo nila nga gikuha kini gikan sa ilang mga pagkaon, ingon usa ka sangputanan diin hapit tanan nga mga tawo nag-antos sa constipation. Sa laing pagkasulti, ang panguna nga hinungdan sa constipation mao ang pagkawala sa roughage sa pagkaon. Apan aron ibalik ang hilisgutan nga gihisgutan, ang katapusan sa tulo nga klase sa mga sangkap sa prutas ug utanon mao ang nutrisyon mismo, nga hingpit nga natunaw ug gi-assimilate sa organismo.

Ang hinungdanon nga mga kalainan tali sa lainlaing mga utanon naggikan sa mga kalainan sa mga paryente nga gidaghanon sa tulo nga mga klase sa mga sangkap. Sa ingon, ang nag-unang kalainan tali sa kasagarang sagbot ug prutas mao nga sa kanhing roughage nag-una, samtang ang prutas naglangkob lamang sa kasarangan nga gidaghanon sa roughage, nga adunay daghan nga konsentrado nga mga nutrisyon ug igo nga gidaghanon sa tubig. Tungod sa espesyal nga istruktura sa

Machine Translated by Google

ang ilang mga organo sa paghilis ug ang ilang galamhan sa pag-ukay-ukay, ang mga quadruped makahimo sa pagdugmok ug paggaling sa sagbot, sa pagkuha sa mga sustansiya nga gamay ra nga nagkatag niini ug sa pagpapahawa sa uban gikan sa ilang mga lawas. Ingon niini ang paagi sa pipila ka mga hayop nga makakuha og sustansya gikan sa uga nga uhot o uhot; ang kamelyo makahimo sa pagpatunhay sa kinabuhi sa mga sampinit sa disyerto ug ang asno sa labing gahi nga mga sagbot.

Gikan niini, mahimo natong makuha ang importante nga konklusyon nga ang tanan nga mga utanon naglangkob sa gikinahanglan nga mga sustansya alang sa pagpatunhay sa mga organismo sa mananap, lamang sa pipila ka mga utanon kini makita sa usa ka nagkatibulaag nga porma, sa uban sila kaayo konsentrado. Lakip sa mga natural nga pagkaon ang labing masustansya mao ang mga walnuts, almendras, lugas, pulso, patatas, carrots, saging, ubas ug ang tanan nga uban nga mga prutas, pagkahuman moabut ang ubang mga gamot, mga utanon ug mga utanon; sa laing pagkasulti, ang mismong mga pagkaon nga gisakmit sa tawo gikan sa baba sa ubang mga mananap ug gigahin alang sa iyang kaugalingon. Apan, sa dihang ang pangutana sa hilaw nga pagkaon motungha alang sa panaghisgot, ang mao gihapong tawo walay kaulaw nga motubag: "Unsaon nako pagpakaon ang akong kaugalingon nga walay linuto nga pagkaon?" Usa ka mas makauulaw nga mga pulong nga dili makit-an sa kalibutan, apan sa kasubo ang pagkaadik sa pagkaon sa bangkay nakapabuta sa katawhan nga kini, sa tinuud, ang naandan nga tubag sa kadaghanan sa mga tawo. Kadtong kulang sa gikinahanglan nga kasinatian walay posisyon nga makaamgo kon unsa ka dato ug sustansiya ang maong mga substansiya ug unsa ka gamay ang gidaghanon nga gikinahanglan aron sa pagtagbaw sa atong adlaw-adlaw nga panginahanglan. Sa akong kaugalingon nga kahimtang, daghang tuig ang akong naabot sa kamatuoran. Apan ako maghisgot ug dugang bahin niini sa ulahi.

Kadtong mga nutritive constituents nga makita sa usa ka konsentrado nga kahimtang sa bunga sa usa ka kahoy makita usab nga nagkatag sa mga dahon, panit ug mga sanga niini. Ang usa ka higanteng mananap sama sa giraffe nag-alima sa kaugalingon pinaagi sa pagpakaon sa mga dahon sa kahoy. Sa diha nga ang usa ka gamay nga putot sa usa ka kahoy isumpay sa laing kahoy, kini manalingsing ug mga sanga ug sa ngadtongadto mohatag sa katumbas nga bunga. Kini usa ka tin-aw nga timailhan nga ang putot naglangkob sa tanan nga mga elemento sa elementarya nga kinahanglanon alang sa pagporma sa usa ka gihatag nga prutas.

Karon, unsa ang mga elemento sa elementarya? Kini ang mga atomo, nga mahimong isipon nga pinakagamay nga partikulo nga dili mabahin sa kemikal

Machine Translated by Google

sa usa ka elemento nga mahimong bahin sa usa ka kemikal nga pagbag-o, ug ang mga molekula, nga mao ang pinakagamay nga mga partikulo sa usa ka elemento o compound nga kasagarang mahimong hinungdan sa usa ka lahi nga kinabuhi. Ang tanan nga makaon nga tanum naglangkob sa halos parehas nga mga elemento, pinaagi sa lainlaing mga proporsyon ug mga kahikayan diin ang lainlaing mga compound naporma, lahi sa usag usa sa porma, kolor ug lami. Dugang pa, ang clove ug ang karnero managsama ra. Sa dihang gipasulod sa tiyan sa karnero, ang clove nag-usab sa molekular nga istruktura niini ug nahimong karnero.
Adunay susama nga mga sulat tali sa prutas ug sa tawo.

Ang tanang kinabuhi sa utanon ug mananap walay lain kondili usa ka walay kataposang pagbayloay ug sirkulasyon sa mga atomo. Dinhi ang dakong kahibulongan ug kinaiyahan nagpahayag sa iyang kaugalingon. Gilabay namo sa yuta ang usa ka minuto nga lugas nga dili mas dako pa sa ulo sa usa ka lagdok. Human sa pipila kini hinayhinay nga moturok, unya manalingsing ug mga sanga ug dahon, ug sa hustong panahon kini mamunga. Sa ulahi kini nahimo nga usa ka baka, usa ka kabayo o usa ka tawo nga naglibot-libot niining kalibutana sa makadiyot ug dayon gibalik ang mga atomo niini sa Yuta. Didto, ubos sa makapabuhi nga impluwensya sa kahayag sa adlaw, kanang mga atomo nabuhi pag-usab, ang bag-ong kinabuhi gihuypan niini ug sila nahimo na usab nga parehas nga mga tanum ug mga hayop, aron ipadayon ang walay katapusan nga mga siklo sa paglalang nga balik-balik.

Apan aron makapanganak kini ug buhing organismo, kinahanglang kompleto ug BUHI ang lawas sa utanon. Dugang pa, dili gayod paigo alang sa pagkaon nga mabuhi lamang; ang hingpit nga pagkaon sa utanon kinahanglan nga ACTIVE ug DILI DORMANT.

Ang taas nga kasinatian nagpakita kanato nga ang mga langgam sa hawla dili matagbaw uga nga mga liso lamang. Uban sa ilang uga nga mga liso nangayo usab sila ug presko nga pagkaon. Ang partikular nga klase sa mga liso o ang presko nga pagkaon dili kaayo hinungdanon. Ang hingpit nga sustansya mahimong makuha pinaagi sa pagpili sa usa ka matang sa liso o lugas ug dugangan kini sa bisan unsang matang sa presko nga prutas sa utanon.

Kini nga kamatuoran nagdala kanato ngadto sa importante nga konklusyon nga ang labing hingpit nga pagkaon mohunong sa pagkahingpit human kini mamala og gamay. Unya

Machine Translated by Google

unsaon man nato pag-isip isip sustansya ang mga substansiya nga mogawas sa mga hurnohan, kusina ug mga apapangig sa nagngulob nga mga makina?

Bisan pa niana, ang mga organismo sa mananap dili makaagom ug grabeng kadaot kon sila gihikawan sa presko nga mga pagkaon sulod sa pipila ka bulan sa tingtugnaw. Kay gihimo nila ang kakulangan sa panahon sa tingpamulak ug ting-init, kung ang tanan nga kinaiyahan mabuhi pag-usab. Ang kinaiyahan mihimo kanila sa maong paagi sa kinabuhi. Ang pinauga nga mga liso, mga cereal ug mga pulso, sa pagkatinuod, buhi nga mga pagkaon, apan sila anaa sa usa ka inert ug dormant nga kahimtang. Maayo na lang, kini dali nga mapukaw, ma-aktibo ug mahimong hingpit nga mga nutrisyon pinaagi sa paghumol sa tubig ug ibutang sa bugnaw nga hangin sulod sa usa o duha ka adlaw. Busa, pinaagi sa pagkonsumo lamang sa miturok (activate) nga mga lugas ang tawo adunay kahigayonan sa pagsiguro sa hingpit nga nutrisyon sa tanang panahon sa tuig ug sa matag suok sa Yuta. Magamit dayon niya ang nahibiling linibo ka presko ug makapahinam nga mga pagkaon sa pagpasulod ug lainlain sa iyang pagkaon ug sa paghimo sa kinabuhi nga mas makapahimuot.

Ang kinabuhi mao ang organisasyon sa enerhiya ug butang. Kung gusto namon nga maghimo usa ka makina, among gihiusa ang tanan nga kinahanglan nga mga bahin sumala sa blueprint, ug sa diha nga ang katapusan nga detalye makompleto, ang makina molihok. Kana nga hinungdan nga nagpalihok sa pabrika sa tawo gitawag nga kalag, nga nagdugtong sa tanan nga ubang mga partikulo, nagkompleto sa istruktura sa organismo ug nagpalihok niini.

Ang mga Properties sa Partikular nga Protina, Bitamina ug Mga Mineral ug sa Tanang Indibidwal nga Nutritive Constituents Kinahanglang Dili Na Maghimog Basihan sa Panaghisgot

Sa katapusan nga seksyon nakita namon nga ang tanan nga makaon nga mga lawas sa utanon naglangkob sa parehas nga mga elemento, ug nga ang mga kalainan sa ilang kemikal ug pisikal nga mga kabtangan tungod sa mga kalainan sa ilang komposisyon ug istruktura sa molekula. Ikasubo, ang mga biologo wala magtagad niining dili malalis nga kamatuoran ug nagbase sa ilang tibuok nga siyensiya sa nagkalain-laing komplikado nga mga compound nga ilang nakit-an sa mga pagkaon. Nahubog sa mga nadiskobrehan nga nahimo sa ilang mga laboratoryo, gipiyong nila ang ilang mga mata nianang talagsaon nga laboratoryo sa kinaiyahan diin kita naghatod ug usa ka lugas sa liso nga gamay ra kaayo.

Machine Translated by Google

halos dili makita sa hubo nga mata ug gipresentar, agig balos, sa pipila ka mga semana, uban ang labing hingpit nga pagkaon nga nagtagbaw sa tanan nga mga panginahanglanon sa atong organismo sa matag bahin. Apan ilang ilabay ang ubay-ubay nga kabulahanan sa kinaiyahan o ilang sunugon ug gub-on kini, pagkahuman sila mag-andam, sa ilang makalolooy nga mga laboratoryo, pipila ka patay nga mga substansiya nga adunay pipila ka layo nga pagkasama niini. Kini nga mga concoction karon ilang gipasidunggan sa lain-laing mga ngalan ug mga numero, ug gigamit kini sa pagdaot, sa unang dapit, sa ilang kaugalingong mga organo ug sa ilang mga inosenteng anak.

Busa, nga nakit-an ang daghang lainlaing mga sangkap sa mga ubas, ingon nila nga ang mga ubas adunay ingon-ug-ingon nga mga sangkap, ingon nga kini wala'y lain. Gibuhat nila ang parehas nga butang sa kaso sa tanan nga natural ug dili natural nga mga pagkaon, ug ang mga pagkaon diin ilang nakit-an ang bisan unsang mga sangkap girekomenda kanamo ingon usa ka gigikanan sa gihatag nga sustansya. Ingon usa ka sangputanan sa ingon nga kakulang sa panan-aw, ang labing makadaot nga mga pagkaon girepresentahan nga hingpit nga balanse nga mga nutrisyon ug vice versa.

Pagkuha lang og lapis ug paghimo og lista sa mga substansiya nga nadiskobrehan sa mga biologist sa mga pagkaon nga makuha gikan sa baka: karne, atay, utok, kasingkasing, gatas, dugos ug keso. Karon atong tan-awon kon sila makamatikod sa tanan nga mga substansiya sa clover, straw o sa komon nga mga tanom sa bukid sa usa ka managsama nga porma. Siyempre dili. Apan walay makalimud sa kamatuoran nga ang mga hilaw nga materyales nga moadto sa paghimo sa lawas sa baka mao kadtong mga tanum; sa ato pa, ang tibuok baka naporma gikan sa maong mga sagbot. Kon atong isipon ang mga pagkaon sa mananap ingong bug-os nga igong sustansiya alang sa usa ka mananap nga karnivora, kini tungod kay ang tibuok nga patayng lawas sa usa ka tukbonon uban sa iyang panit, bukog, dugo ug unod ug, labaw pa, uban sa tanang buhing mga selula niini, adunay sustansyang bili nga managsama. sa sagbot. Apan unsa ang bili sa gatas, mantekilya o karne nga gikuha nga gilain? Ang matag usa kanila adunay usa ka gamay nga gamay nga bahin sa kantidad sa sagad nga balili ug kung kini anaa sa hilaw nga kahimtang. Kung unsa ang nahabilin sa mga sustansya nga sangkap sa mga sangkap pagkahuman sa pagluto wala magkinahanglan nga pagpadako. Busa, hinaot nga atong maamgohan ang tinuod nga sustansiyadong bili sa gatas o karne, nga gihimaya sa daghang siglo sa yanong mga tawo!

Busa, hinaot nga atong hukman ang tinuod nga bili sa tanang advertisement nga nagdayandayan sa mga lata ug mga lata sa dili maihap nga mga matang sa pinaugang ug gipaubos nga gata

Machine Translated by Google

Ang hustisya nangayo nga sugod karon ang mga nagpakaylap sa maong mga paanunsiyo kinahanglan nga dad-on ug silotan pag-ayo, tungod kay ang responsibilidad sa kamatayon sa minilyon nga mga bata anaa sa ilang mga abaga.

Giangkon nako nga ang tawo sa walay katapusan matinguhaon sa pagkat-on sa bag-ong mga butang, sa pagsulod ngadto sa mga sekreto sa kinaiyahan, sa pagpalapad sa kapunawpunawan sa iyang kahibalo. Ilabi na nga importante nga ang matag tag-iya sa usa ka pabrika kinahanglan nga makaila sa iyang kaugalingon sa mga sekreto sa mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa iyang pabrika.

Tugoti ang mga siyentipiko sa panukiduki nga itago ang ilang mga imbestigasyon sa sulod sa upat ka mga dingding sa ilang mga laboratoryo hangtod sa adlaw, kung kanus-a sila molampos sa pagtubo sa usa ka tanum gikan sa usa ka liso nga gilangkuban sa tibuuk nga mga sintetikong sangkap nga gihimo sa ilang mga workshop. Unya ang ilang kaalam mahisama sa kaalam sa kinaiyahan. Apan ang atong kalibutan puno na sa ingon nga mga liso, diin kita makakuha sa labing igo nga sustansya nga nagtagbaw sa tanan nga hinungdanon nga mga kinahanglanon sa atong organismo. Kana nga sustansya libre sa gamay nga pagsubay sa depekto.
Walay butang nga kulang niini; walay substansiya nga sobra; ang matag constituent adunay iyang kalidad, kadaghanon ug gimbuhaton niini nga gitino pinaagi sa labing tukma nga mga kalkulasyon.

Gisultihan nila kami nga mokaon og mga protina, tungod kay ang mga protina maayo alang sa kahimsog. Apan unsa ka daghan ang atong konsumo? Aduna bay usa ka kinatibuk-ang giuyonan nga numero alang sa atong adlaw-adlaw nga mga kinahanglanon? Ang mga tisa gikinahanglan alang sa pagtukod sa usa ka bilding, apan sigurado nga dili kita makapundok sa mga tisa nga walay pili o ibutang kini sa usag usa nga walay bisan unsang mortar.

Ang mga bag-ong technician nakasulod sa arena. Namalhin sila ang eksperyensiyadong inhenyero sa ubay-ubay nga komplikadong mga pabrika ug karon gusto nila nga mamentinar ug operahan ang mga pabrika mismo.
Bisan asa adunay mga tipik sa hilaw nga materyales nga gitapok nga sulagma.
Ang matag usa kanila kaswal nga mokuha sa bisan unsa nga iyang mabutangan ug ipakaon sa pabrika. Ang usa nagadala ug mga bato, ang usa nagadala ug puthaw; ang ikatulo nagdala ug yutang kolonon, ang ikaupat nagdalag tubig. Kining tanan ilang gihiusa nga walay piho nga plano o disenyo, ug unya sila moadto ug magkuha pa ug daghan pa.
Daghang organiko ug dili organikong mga substansiya ang nagpadayon sa paghimo niini

Machine Translated by Google

panagway. Gipakaon sa usa ang makinarya sa usa ka hakop sa usa ka piho nga substansiya, nga nag-angkon nga kini mapuslanon; ang lain nagpuno niini sa usa ka balde nga puno sa ikaduha nga substansiya, nga nag-ingon nga kini mas mapuslanon. Sa ingon ang tanan nagtuok sa pabrika sa bisan unsa nga iyang gihunahuna nga sama sa mga sangkap sa husto nga hilaw nga materyales niini. Ang mga eksperimento gihimo, walay katapusan nga mga eksperimento. Sa usa ka bahin, daghang mga buangbuang nga mga tawo ang nagsunog sa mga hilaw nga materyales; sa laing bahin, ang tanan nagdali-dali sa pagkuha sa mga salin nga iyang mahimo gikan sa nag-aso nga abo ug ipakaon kini sa nozzle sa pabrika.

Natural nga igo, ang pabrika nagsugod sa pagtrabaho nga dili regular. Ang labaw pa sa dili regular nga pag-obra sa pabrika, labi nga gipadaghan niini nga mga espesyalista ang ilang mga paningkamot. Nagdagan sila niining paagiha ug kana nga paagi aron mangita mga bag-ong paagi ug bag-ong mga materyales. Sa maong kaguliyang ilang gitumban, gub-on o sunogon ang labing importante nga kemikal nga mga sangkap sa mga hilaw nga materyales, mga sangkap nga usahay gamay ra kaayo aron mamatikdan nila. Sa diha nga ilang nakita nga ang ilang mga paningkamot walay kapuslanan ug ang kahimtang sa pabrika anam-anam nga mograbe gikan sa dautan ngadto sa mas grabe pa, sila moadto pa ngadto sa kamingawan ug makakita sa bug-os nga bag-ong mga butang nga walay bisan unsa nga koneksyon uban sa mga hilaw nga materyales sa pabrika, ug pagsulay sa pag-regulate sa operasyon sa ilang planta uban sa ilang tabang. Sa makadiyot, ang usa sa mga bag-ong substansiya nagpahunong sa singgit sa pabrika, ang lain nagpahinay sa pagtusok niini, ang ikatulo nagpahinay sa mga katulin sa operasyon sa pipila nga mga mekanismo, samtang ang ikaupat, sa kasukwahi, nagpadali niini. Kini nga mga pagbag-o nagpakita nga maayong mga timailhan alang kanila; sila molukso sa kalipay ug mopakpak sa ilang mga kamot sama sa gagmay nga mga bata, ug dayon sila magpadayon sa pagpangita alang sa "mas kusgan ug mas epektibo" nga mga butang. Usahay, ang pipila ka mga seksyon sa pabrika mohunong sa pag-obra sa hingpit o sila molihok nga dili regular nga ilang mabutang sa peligro ang kaluwasan sa ilang mga silingan. Niana nga ang mga lalaki nagpakita sa ilang labing maayo nga kahanas. Sila hanas nga nagtangtang ug nagsalikway sa mga "walay kapuslanan" nga mga bahin.

Dili katingad-an nga ang tanan nga mga paningkamot natapos sa hingpit nga kapakyasan ug ang mga pabrika gitangtang dayon sa trabaho. Apan wala mawad-i og paglaom ang bungling nga mga inhenyero.

Machine Translated by Google

Nagpadayon sila sa ilang desperado nga mga eksperimento, nagdumili sa paghinumdom sa tinuod nga inhenyero sa maong mga pabrika, ang ilang kinaiya, nga ilang gilimod.

Ang padayon nga pagtandi sa lawas sa tawo ngadto sa usa ka pabrika wala gihimo sa mahulagwayong diwa. Kay ang lawas sa tawo sa pagkatinuod usa ka pabrika sama sa ubang mga pabrika, uban niini nga kalainan nga kini mas komplikado kay sa ordinaryo nga pabrika ug ang mga sangkap niini gamay ra kaayo nga kadaghanan niini dili makita ug dili masabtan sa tawo.

Sama sa mga inhenyero sa ibabaw, ang among mga biologo naghimog mga eksperimento sa mga tawo pinaagi sa labing makalilisang nga mga instrumento nga anaa sa kamot, pinaagi sa pinakagamay nga mga pagkaon nga posible, pinaagi sa nagkalain-laing sintetikong pagpangandam ug sa tanang makamatay nga hilo nga nailhan sa katawhan. Gipatik nila ang walay katapusan nga mga lista nga adunay walay katapusan nga mga ngalan sa mga substansiya ug nagpahisalaag sa mga tawo sa ilang makapahisalaag nga mga rekomendasyon. Ang matag usa nagsugyot kung unsa ang iyang gusto, ang matag usa nagsulti kung unsa ang naa sa iyang hunahuna, naglihok nga random, pinaagi sa pagmando sa kumagko. Ilang gipuno ang linibo nga mga tomo ug gibahaan nila ang kalibutan, nagdalugdog sila sa radyo, nag-imprinta sila og mga ad sa mga mantalaan.
Apan ang tanan nga ilang gibuhat bakak, ang tanan nga ilang gisulti nagkasumpaki.
Girepresentar nila ang labing makadaot nga substansiya nga labi ka mapuslanon, apan gidili nila ang paggamit sa hinungdanon. Niini nga medley sa welter ug kalibog, ang mga tagsulat mismo nangapkap sa usa ka maze sa pagduhaduha ug pagduhaduha, samtang ang ilang mga tigpaminaw nagbarug nga nalibog ug nalibog.
Sa kasamtangan, alaut, kadtong labing duol kanato mibiya niining kinabuhia sa minilyon, nga wala kinahanglana sa wala pa ang ilang tukma nga panahon.

Naghangyo ako sa tanang halangdon nga mga tawo sa tibuok kalibutan sa paggawas sa ilang luya nga pagkawalay pagtagad kon alang lamang sa ilang kaugalingong panglawas ug sa ilang mga kadugo ug kaparyentihan. Tugoti sila nga makig-uban kanako aron sa atong gahum sa panaghiusa atong maablihan ang mga mata sa katawhan, usbon ang karon nga sayop nga mga batasan sa nutrisyon ug mapahunong ang mga makalilisang nga masaker.

Tugoti nga ablihan sa matag usa kanato ang iyang mga mata ug tan-awon pag-ayo ang makapakurat nga mga iskandalo nga nagpakaulaw sa modernong sibilisasyon. Pinaagi sa sayop nga kinaiya nga gisagop sa atong mga siyentista, ang mga profiteers ug mga speculators nakasulod sa natad. Ang labing makadaot ug grabe nga gisagol nga mga pagkaon libre nga gi-anunsyo ingon daghang gigikanan sa mga bitamina ug

Machine Translated by Google

dayag nga gibaligya sa publiko. Naglakip kini sa mga biskwit, tam-is, softdrinks sama sa Coca-Cola ug limonada, putrefed meats, pinauga nga gatas ug liboan pa nga lainlain nga mga pagkaon, nga hingpit nga gihikawan sa ilang labing hinungdanon nga sustansya nga sangkap ug labi nga dali nga hinungdan sa mga sakit ug pagpatay sa mga tawo. Ang labing katingad-an nga mga butang gikolekta gikan dinhi ug didto, gisagol, gipuno sa mga lata ug mga karton, gimarkahan sa usa ka taas nga ikot sa daw siyentipikanhong mga ngalan sa binuhi ug gibaligya ngadto sa mapatuyangon nga publiko ingon nga "dietetic" nga mga pagpangandam sa sobra nga presyo.
Sa ingon niana nga gidak-on ang modernong medisina gikomersiyal nga ang pribadong mga laboratoryo nagbayad ug komisyon nga 50 porsiyento ngadto sa mga doktor sa mga singil nga gihimo ngadto sa mga pasyente nga gipadala ngadto kanila. Kinahanglang pun-on sa usa ang gatosan ka tomo kon gusto sa usa nga magpakita ug detalyadong hulagway sa tanang korapsyon sa kalibotan karon. Sa pagkakaron, wala koy lingaw sa pagbuhat sa maong buluhaton.

Samtang, ang mga biologo nakakaplag ug usa ka bitamina sa panahon sa ilang mga panukiduki. Sa wala madugay nahibal-an nila nga dili kini usa ka yano nga compound, apan usa ka makuti nga komplikado sa usa ka dosena nga mga sangkap, alang sa matag usa nga gipili nila ang usa ka ngalan. Sa hinay-hinay ilang namatikdan nga ang usa ka bitamina wala magpakita sa iyang potency kung wala ang uban, o ilang naobserbahan nga, sa pagpaila sa organismo, ang usa ka substansiya mausab ngadto sa lain ug uban pa.

Ang mga epekto sa artipisyal nga mga bitamina sa lawas sa tawo dayag ug nagkasumpaki. Ang mga lalaki nagbutang sa mga tisa sa usa ka balay nga naglaray sa laray nga walay bisan unsa nga mortar ug dayon, aron sa pagtul-id sa maong sayop, sila mag-andam og usa ka dako nga baril sa ubos nga mortar ug ibubo kini sa tinukod sa usa ka higayon. Nagtapot sa gawas nga nawong sa mga tisa, kana nga mortar nanalipod sa bilding gikan sa hangin ug ulan sa makadiyot, apan dili kini motuhop sa mga lutahan tali sa mga tisa ug, siyempre, dili kini makaabot sa sulod nga mga lut-od sa istruktura. Usahay ang sobra nga gidaghanon nianang bakak nga mortar gigamit; unya ang bisan unsang bilding kansang pundasyon medyo nagkurog na lang. Mao gyud kini ang mahitabo usahay sa panahon sa pag-injection sa mga bitamina, kung ang pasyente mamatay dayon pagkahuman sa indeyksiyon. Sa unsa nga paagi ang usa ka posible makarepresentar isip sustansya sa usa ka substansiya nga ang pinakagamay nga gidaghanon niini makapatay sa usa ka tawo sa sulod

Machine Translated by Google

lima ka minuto sa pagsulod niini sa lawas sa tawo? Kanus-a ba makaamgo ang mga tawo ug biyaan ang maong mga kabuang? Bisan pa sa kadaghan sa mga kapakyasan, mga kasagmuyo ug mga kaalautan, ang mga tawo nagpadayon sa ilang sayup ug makadaut nga dalan, nagdumili sa pag-atras bisan usa ka lakang.

Ang bag-ong mga libro padayon nga nagpakita; Ang mga bag-ong listahan ug mga rekomendasyon kanunay nga gidugang sa mga daan ug ang walay katapusan nga pagbaha sa mga hilo padayon nga nagaagay gikan sa mga pabrika ngadto sa mga organo sa mga tawo. Ingon niini, libu-libo nga mga tomo ang gisulat bahin sa nutrisyon ug may kalabotan nga mga hilisgutan, ang tanan adunay lainlaing mga panan-aw ug mga baruganan, lainlaing mga detalye ug mga detalye, lainlaing mga lista ug mga lamesa.

Ibutang ta sa makadiyot nga ang mga libro gisulat sa tagsa-tagsa mga bitamina ug uban pang mga sustansya sa nutrisyon, ang mga rekomendasyon sa mga nutrisyon ug ang lista sa mga piho nga pagkaon tinuod tanan. Mahimong maghunahuna kita kung kini ba gyud ang praktikal nga sistema sa nutrisyon sa tawo ug kung ang mga nagtinguha nga mabuhi niining kalibutana naa sa ilalum sa makapasubo nga panginahanglanon nga kinahanglan nga tun-an ang tanan nga mga libro sa kasingkasing. Nan, unsay mahitabo sa minilyon, nga nagpuyo sa kabukiran ug mga walog, sa halayong mga balangay ug mga baryo, ug walay kahigayonan nga masinati ang ilang kaugalingon sa maong mga listahan sa pagkaon ug mga lamesa? Kinahanglan ba silang mamatay sa kagutom?

Dili, buotan nga mga higala, pagmata gikan sa imong pagkawalay pagtagad, kay dili kana ang paagi sa kinabuhi nga gitagana alang sa tawo. Ang kinabuhi nga sama niana sa pagkatinuod walay kinabuhi; kini usa ka damgo. Kita kinahanglan nga magdala sa usa ka hingpit ug diha-diha nga pagbag-o sa atong kinaiya sa mga problema sa nutrisyon. Ang mga publikasyon bahin sa indibidwal nga mga sangkap sa nutrisyon ug mga diyeta kinahanglan ihunong ug ang tanan nga mga reseta sa artipisyal nga mga bitamina ug makahilo nga mga tambal kinahanglan nga hunongon dayon.

Adunay usa lamang ka paagi sa pagpalingkawas sa katawhan gikan niana nga damgo sa makausa alang sa tanan, ug kana mao ang pagpaila sa usa ka radikal nga pagbag-o sa atong paagi sa pagkinabuhi ug sa atong mga batasan sa nutrisyon. Kini nga mga batasan kinahanglang usbon sa paagi nga masagol ug maharmonya ang hustong sistema sa nutrisyon sa kinabuhi sa tawo. Unya ang pagpili tali sa tagsa-tagsa nga sustansya nga mga sangkap dili na magsilbi sa bisan unsang mapuslanon nga katuyoan ug ang mga tawo dili na maghunahuna sa piho nga mga pagkaon. Lamang sa ingon bug-os nga balanse

Machine Translated by Google

Ang mga pagkaon kinahanglan tipigan sa balay nga adunay parehas nga sustansya nga kantidad; sa laing pagkasulti ang matag usa sa mga pagkaon nga gikaon sa tawo kinahanglan nga usa ka kompleto nga nutrisyon sa iyang kaugalingon.

Ang mga magbabasa kinahanglang dili maghunahuna nga lisod kaayo ang paggiya sa tanang katawhan subay nianang talagsaong dalan. Morag mao ra kini sa nawong. Sa akong kaugalingon nga nakaagi sa tanan nga mga yugto niini, nahibal-an nako nga, layo sa pagkalisud, kini usa ka labi ka dali nga buluhaton, diin andam ako nga igugol ang tanan nakong oras ug kusog.

Kinahanglang maghimo kita og mga kondisyon nga makapahimong posible alang sa adunahan ug kabus, dagko ug gagmay, edukado ug yano nga managsama nga magkinabuhi nga himsog nga dili ubos sa kanunay nga obligasyon sa paghimo sa usa ka pinugos nga pagpili tali sa mga pagkaon nga gikaon nila. Unya ang pagpili sa pagkaon matino pinaagi sa atong pagbati sa lami, ang mga gipangayo ug gusto niini mao ang atong dili masayop nga giya sa pagpili sa natural nga mga pagkaon.

Mahimong maghunahuna kita, bisan pa, kung unsa ang gipangita sa mga biologo ug unsa ang ilang katapusang tumong mao. Tingali sila mismo walay klaro nga pagsabot sa ilang kataposang tumong, apan sultihan ko sila. Gipaningkamutan nila nga mahibal-an kung unsang matanga sa mga sangkap ang gikinahanglan sa atong lawas aron mabuhi ang usa ka himsog nga kinabuhi. Gusto nila nga masiguro ang husto nga function sa matag bitamina ug matag mineral sa atong organismo. Ilang nadiskobrehan nga ang usa ka bitamina makapadasig sa atong pagtubo, ang lain manalipod kanato batok sa mga impeksiyon, ang ikatulo mopalig-on sa ngipon, ug uban pa. Apan imbes nga ipailalom ang ilang kaugalingon sa tanang kasamok, dili ba mas maayo kon sila moduaw sa kalasangan sa Aprika sa makausa lang ug mangutana sa mga elepante didto kon unsang matanga sa calcium pills ang ilang gikuha aron motubo ang lig-on nga garing, o unsa nga matang sa mga protina. ilang gikonsumo aron matigom ang ilang dako kaayong masa?

Atong hunahunaon nga human sa walay hunong nga paghago sulod sa liboan ka mga tuig sa katapusan ilang makab-ot ang ilang gitinguha nga tumong. Makaila na sila sa tanang mga sangkap sa usa ka lugas sa trigo o sa ubang lawas sa utanon ug masabtan ang tibuok detalye sa ilang tagsa-tagsa ka mga gimbuhaton sa atong organismo. Apan kung unsa ang ilang matinguhaon nga gipangita anaa na sa kamot ug sa dato nga kadagaya, usab. Sa ingon nakaabot sila sa ilang kinatas-an

Machine Translated by Google

tumong, ang tumong nga halos dili nila maabot sa ilang mga laboratoryo human sa daghang katuigan. Unsa pa man ang ilang gipangita?

Apan ang magbabasa kinahanglang dili maghunahuna nga ang mga biologo bug-os nga walay salabotan nga mga tawo. Sila adunay mga rason nga molihok sama sa ilang gibuhat ug gikan sa ilang kaugalingong panglantaw sila lig-on ug lig-on nga mga rason. Kay ang mga siyentista kay "sibilisado ug may kultura" nga mga tawo; dili sila karaan nga mga tawo nga nagpuyo sa mangitngit nga kalasangan, ni nagpuyo sa mga toril ug mga kuwadra. Nan unsaon nila pagkalimtan ang ilang puti nga pan, ang ilang lamian nga mga tinapay ug ang lamian nga mga pastry ug pun-on ang ilang mga baba sa hilaw nga trigo, sama sa karaang mga savage? Tinuod, siyempre, nga sa paghimo sa bug-os ug walay buling nga trigo ngadto sa puti nga pan o mga pastry, gawas sa patay nga starch ug asukar, ang tanan nga napulo ka libo nga sustansya nga mga sangkap niini gilaglag, apan kini daw dili makapabalaka kanila. Wala gayud nila kami tugoti nga kalimtan nga ang walay kinabuhi nga starch ug asukar, usab, adunay ilang "mga kaayohan." Naghatag sila sa gikinahanglan nga mga kaloriya aron mahatag ang kainit sa atong lawas, samtang ang mga gipangayo sa atong mga organo, glandula ug nerbiyos natagbaw sa mga katingad-an nga "siyentipikanhon" nga mga kapanguhaan sama sa artipisyal nga mga bitamina, mineral nga pagpangandam, bakak nga mga hormone ug labaw sa tanan usa ka daghang mga hilo, labaw sa usa. lain sa kusog ug potency.

Sa kataposan, unsay mahitabo unya sa mga industriya, ospital, doktor, nars, botika, surgical instruments ug uban pang susamang appliances?
Daw ano nga mga panikasog ang wala mahimo sa pagkuha sini kag daw ano nga kahago ang wala ginhinguyang sa paghimo sini! Sa unsang paagi nila biyaan ang tanang “mga kalamposan” tungod nianang walay hinungdan nga trigo? Ang ingon nga lakang dili gani mahunahuna, labi na nga dili gyud mahimo. Dili kaayo hinungdanon kung libolibo, dili, milyon-milyon nga mga tawo ang mamatay sa atake sa kasingkasing, kanser ug uban pang mga sakit. Sa madugay o sa madali ang mga tawo kinahanglang mamatay gihapon, busa dili ba mas maayo alang kanila nga mamatay ug mas sayo ug mahigawas sa ilang kaugalingon gikan sa kasakit ug pag-antos niining kalibotana? Unsa ang kapuslanan sa pagkinabuhi hangtod sa edad nga 200 sa usa ka kalibutan nga labi ka naghuot? Ayaw katingala sa pagkahibalo nga adunay mga tawo nga adunay ingon niini nga kinaiya sa hunahuna. Mahimong isulti nga ang kadaghanan sa mga tawo, nga nabutaan tungod sa pagkaadik sa pagkaon sa bangkay, naghunahuna sa ingon karon. Apan lig-on kong ipahayag sa tibuok kalibotan nga KINAHANGLANG TANANG TAWO

Machine Translated by Google

KONSUMO ANG MGA TANOM SA HIWONG ESTADO. MAO KINI ANG SUGO SA KINAIYAHAN.

Bisan pa niana, dili nako ikalimod nga ang naggiya nga motibo sa mga biologo mao ang tinguha sa pag-alagad sa katawhan. Apan sa dihang ilang makita ang kapakyasan sa ilang mga paningkamot, kinahanglang usbon nila ang ilang makuyaw nga pamaagi sa walay paglangan ug diha-diha dayon ihunong ang pagpatik sa tanang libro nga naghisgot niadtong mga ulohana; kay kon dili sila siguradong takus sa tunglo sa umaabot nga mga henerasyon. Sa natigom na ang tanang nagkasumpaki nga mga kamatuoran ug mga numero nga makaplagan sa mga libro bahin sa nutrisyon, akong gisusi pag-ayo ug gitimbang ang anaa nga ebidensiya ug nakuha ang sukaranang konklusyon nga kon bahin sa nutrisyon sugod karon ang tanang katawhan kinahanglang managsama ug hunahuna ug pareha ang pagpakaon. Bahin niini nga konklusyon, kinahanglan nga walay pagduhaduha o pagsupak.

Busa, tungod kay ang mga libro nga gipatik hangtod karon nga naghisgot bahin sa indibidwal nga mga sangkap sa nutrisyon ug lainlaing mga piho nga pagkaon nakahimo sa ilang tahas, silang tanan kinahanglan nga tangtangon gikan sa sirkulasyon aron ang hunahuna sa publiko dili na masamok sa ilang dili maayo ug nagkasumpaki nga mga teorya. . Sa laing pagkasulti, ang tanan nga mga libro nga naghisgot sa mga gimbuhaton ug "kaayohan" sa mga protina, carbohydrates, tambok, bitamina ug mineral kinahanglan nga gidili. Mao usab ang tanan nga peligroso nga mga publikasyon diin gihimo ang mga pagsulay aron pamatud-an nga ang kantidad sa pipila nga mga pagkaon naa sa usa ka partikular nga sustansya nga naa niini. Bisan kadtong mga libro diin ang ilang mga magsusulat misulay sa pagmatuod sa pagkalabaw sa pipila ka matang sa mga prutas kon itandi sa uban kinahanglang isipon nga dili kinahanglan. Sa kadaghanan, ang umaabot nga panukiduki mahimong ipunting sa paghimo sa mga kinatibuk-ang eksperimento aron mahatagan ang kinahanglan nga datos aron mahibal-an ang lebel sa pag-uswag ug ang mga bentaha sa usa ka klase sa mga pagkaon kung itandi sa ubang mga klase. Pananglitan, ang mga pagtuon mahimong himoon aron matino ang halapad nga mga kalainan tali sa mga prutas, cereal, pulso, nuts, berdeng utanon ug mga gamot, kon kini nga mga kalainan, anaa gayud.

Machine Translated by Google

Sukad niadto, kinahanglan nga ang panguna nga katungdanan sa tanan nga mga progresibong magsusulat, siyentista, doktor, peryodista ug mga humanitarian nga ipakita sa kadaghanan sa publiko ang matag aspeto sa dako nga kadaot nga gipahinabo sa pagkadaot sa natural nga mga nutrisyon ug pag-awhag sa mga tawo nga magpasakop nga walay kondisyon sa mga lagda. sa kinaiyahan.

Tinuod nga Lawas ug Bakak nga Lawas

Ang naandan nga konsumidor sa linuto nga pagkaon sa tinuud usa ka kombinasyon sa duha ka tawo sa usa; siya adunay duha ka lawas. Ang unang lawas, ang TINUOD nga TAWO, mao ang tinuod nga tawo sa iyang kaugalingon, nga gitawag sa pagkahimo pinaagi sa natural nga pagkaon ug gipadayon sa natural nga nutrisyon. Ang ikaduhang lawas, ang BAKALANG TAWO, gipatungha pinaagi sa dili natural, luto, artipisyal nga pagkaon ug nagpadayon sa pagkinabuhi sa dili natural nga nutrisyon lamang.

Ang tanan nga mga selyula sa lawas sa tawo nga, nga himsog, espesyal ug aktibo, nagmintinar sa kinabuhi ug nagpugong sa usa ka tawo sa iyang mga tiil gitukod, gipakaon, gipadagan ug gipulihan sa hingpit sa natural nga mga pagkaon. Kana ang mga selula nga naghatag kusog sa mga kaunuran, nag-regulate sa mga kontraksyon sa kasingkasing, nagpasa sa mga impulses sa utok sa lawas ug nagpatunghag mga sekreto. Gawas niining mga naugmad kaayo nga mga selula adunay uban nga mga selula nga adunay pipila ka taphaw nga pagkasama sa normal nga mga selula, apan adunay, sa pagkatinuod, ang pinaka-elementarya nga estraktura, kulang sa gikinahanglan nga makinarya ug mekanismo alang sa espesyal nga mga gimbuhaton ug sa kasagaran degenerated ug masakiton. Kini nga mga selula natawo, gipasanay ug gipadaghan sa bug-os sa gasto sa dili natural ug dili maayo nga pagkaon.

Sa organismo sa usa ka luto nga adik sa pagkaon, ang tinuod nga lalaki nag-okupar og gamay kwarto gyud. Bisan sa kaso sa thinnest nga tawo sa usa ka igo nga proporsiyon sa lawas naglangkob sa dili aktibo nga mga selula.

Ang matag glandula o organ nanginahanglan usa ka piho nga gidaghanon sa aktibo ug espesyal nga mga selyula, apan sa diha nga ang gikinahanglan nga katimbang sa ingon nga mga selyula maporma, ang pagtukod sa dugang nga mga selyula sa gihatag nga organo mohunong,

Machine Translated by Google

kay kon dili kini motubo ngadto sa usa ka hilabihan nga gidak-on. Karon, tungod kay ang aktibo nga mga selyula gitawag nga mahimo lamang pinaagi sa natural nga pagkaon, samtang ang adik sa pagkaon wala maghatag sa iyang lawas sa gikinahanglan nga gidaghanon sa natural nga mga pagkaon, ang organ obligado nga mabawi ang sangputanan nga kakulangan ug ipadayon ang gidak-on niini sulod sa makatarunganon nga mga limitasyon pinaagi sa pagtigum pila ka gidaghanon sa dili aktibo nga mga selula nga gihimo gikan sa linuto nga pagkaon. Ang ingon nga wala'y kapuslanan ug parasitic nga mga selyula abunda sa tanan nga mga organo ug sistema sa usa ka adik sa pagkaon, wala'y labot ang mga bukog, lansang ug buhok.

Bisan pa, ang organismo sa pipila ka mga tawo makahimo gihapon sa pakigbisog batok sa dili natural nga mga pagkaon sa usa ka piho nga yugto sa panahon. Sa tinuud, gikapoy ang labing kaayo aron mapugngan ang pagporma sa bakak nga tawo pinaagi sa pagkunhod sa gana, sakit sa tiyan, kasukaon, pagsuka, insomnia, labad sa ulo ug uban pang parehas nga paagi. Ang mga mugbo nga panan-aw nag-isip sa ingon nga mga simtomas sa pag-amping ingon mga timailhan sa pagkaluya sa lawas, mao nga imbes nga hunongon ang pagkonsumo sa dili natural nga mga pagkaon, labi pa nila nga gidasig ang ilang paggamit aron "pag-amuma ug pagpalig-on" sa pasyente. Ug sa diha nga ubos sa padayon nga pag-atake sa "masustansya" nga mga pagkaon ang dugay, mabug-at nga pakigbisog moabut sa usa ka makalilisang nga katapusan uban sa kapildihan sa tinuod nga tawo, ang organismo mapugos sa pagbiya sa iyang lig-on nga pagsukol ug "pagpahiangay" sa iyang kaugalingon sa mga dili natural nga mga pagkaon. Kini ang senyales sa pagkahimugso sa mini nga tawo, nga sa wala madugay nagsugod sa paglamoy sama sa usa ka lobo ug pagtubo nga dili mapugngan. Bisan pa ang mga tawo nga mubo og panan-aw nag-isip niini nga pagtubo ingon usa ka sigurado nga timaan sa pagkaayo.

Sa paglabay sa panahon kana nga pagsukol nahimong mas huyang, ug karon ang yugto naabot na sa dihang daghang mga bata ang natawo nga adunay duha ka lawas. Ang ingon nga mga bata nagsugod sa pagpalambo sa mini nga tawo bisan sa wala pa sila moanhi sa kalibutan. Makita nimo ang mini nga tawo sa matag lakang sa sampot ug bitiis sa mga babaye, sa tambok nga aping sa mga bata, sa nagbuy-od nga mga buolbuol ug liog sa mga lalaki, ug sa ubang dapit. Ang mini nga tawo nagpabag-o sa matahum nga mga dagway sa mga batan-ong dalaga sa ilang kabug-at sa kinabuhi, naghikaw sa mga hamtong sa ilang kapasidad sa pagtrabaho. Kini motuhop sa kasingkasing, kidney, mga ugat sa dugo, mga glandula ug mga tisyu sa tawo ug makaparalisar sa ilang mga kalihokan. Sa kinatibuk-an nga pagsulti, kini magdala sa tinuod nga lalaki ngadto sa iyang mga gunitanan ug anam-anam nga mopislit ug magluok kaniya.

Machine Translated by Google

Kung ang usa ka adik sa linuto nga pagkaon makatagbaw sa iyang kagutom pinaagi sa pag-ut-ot sa pipila ka prutas, kini nagpasabut nga sa gihatag nga higayon ang tinuod nga lalaki nabusog sa hingpit ug wala nay dugang nga tinguha sa pagkaon. Apan ang mini nga tawo wala gayoy nadawat nga bahin sa natural nga sustansya, busa nangayo siya sa iyang kaugalingong espesyal nga pagkaon karon. Ang nakapasubo kaayo sa mga butang mao ang kamatuoran nga iyang gipahayag ang iyang negatibong mga tinguha pinaagi sa baba sa tinuod nga lalaki. Ang hilabihang pangandoy alang sa linuto nga pagkaon mao ang gana sa maong mangtas ug walay koneksyon bisan unsa sa mga gipangayo sa tinuod nga lalaki. Kana nga pangandoy mausab ngadto sa pagkausog sa higayon nga ang duha ka bangis nga mga pagbati, pagkaadik ug negatibo nga mga tinguha, maghiusa.

Dinhi nga ang tinuod nga tawo, nga walay bisan unsa nga hunahuna o pagpamalandong, naghimo sa usa ka labing talamayon nga buluhaton. Siya naghago nga walay hunong sa matag adlaw, nagkuwarta uban sa grabeng kasakit ug kasamok ug unya, uban sa mas dakong kasakit ug kasamok, iyang gihimo ang natural nga mga pagkaon nga iyang napalit sa iyang hinagoan nga kuwarta ngadto sa makadaot nga mga butang, gipasulod kini sa iyang lawas pinaagi sa iyang kaugalingon nga baba, tunawon kini sa iyang kanal sa pagkaon, gisuyop kini sa iyang dugo ug gitugyan sila sa kana nga mangtas, ang iyang labing bangis nga kaaway, nga iyang gipadako ug gialimahan sa iyang kaugalingon nga sabakan ug kansang dulumtanan nga lawas kanunay niyang gidala sa iyang huyang nga mga kaunuran.

Dinhi, kinahanglan kong pangutan-on ang mga biologo nga nagdayeg sa mga protina ug nagbutang og bakak nga mga paglaum sa gituohan nga potensyal sa artipisyal nga mga bitamina, kung dili ba sila maluoy sa mga lalaki ug babaye nga nagkurog-kurog ug nagkurog-kurog samtang sila naglakaw sa dalan, halos dili makaguyod sa dako nga gibug-aton sa ang bakakon nga tawo sa ilang huyang nga mga bitiis. Hain na ang tanlag ug katarungan niadtong mga tawhana? Kadtong mga masa sa walay kapuslanan nga tambok ug unod wala maghatag kanila sa bisan unsa nga pagkaon alang sa paghunahuna? Human sa tanan, ang corpulence mao ang bunga sa ilang "hingpit nga balanse" nga mga protina sa hayop ug "matunaw" nga puti nga tinapay. Sulayi lang nga hikawan kadtong tambok nga mga tawo sa ilang pan ug karne, ug pakan-on sila sa makadiyot pinaagi sa labing elementarya nga mga balaod sa kinaiyahan, unya matikdi kung giunsa ang mga yawa nga masa nga natunaw ug nawala sa sulod sa pipila ka bulan.

Kung atong hunahunaon kung unsa kadali ang pagtangtang sa mga dili kinahanglan tapok sa unod ug epekto bug-os nga pagkaayo pinaagi sa labing yano ug

Machine Translated by Google

natural nga pamaagi, tingali matingala kita ngano nga ang mga tawo nga adunay taas nga pagkalahi sa akademiko midangop sa usa ka motley nga peligroso ug walay hinungdan nga paagi, nga wala'y paglaum nga magmalampuson.

Ang mini nga tawo dili lang gilangkoban sa mga degenerate nga mga selula, kondili usab sa sobra nga pluwido, tambok, konkreto, asin, hilo ug uban pang makadaot nga mga butang, nga nakasulod ug mikaylap sa tanang mga lungag ug mga tisyu sa tinuod nga tawo. Ang matag sakit, nga walay eksepsiyon, gitawag nga anaa sa mga selula sa mini nga tawo. Anaa usab sa mga selyula sa mini nga tawo, nga natawo ang kanser.

Mga Sakit Tungod sa Paglapas sa mga Balaod sa Kinaiyahan

Mahimong duha ra ang hinungdan sa pagkaguba sa usa ka pabrika: kakulang sa balanse sa mga hilaw nga materyales ug mga insidente nga kadaot nga gikan sa gawas. Wala nay laing hinungdan. Ang sulagma nga mga kadaot nga naangkon sa organismo sa tawo gikan sa gawas nga mga tinubdan (mga paso, pagkasamad, pagkahilo, ug uban pa) dali nga masabtan ug walay mga panagsumpaki sa mga pamaagi nga gamiton sa ilang pagtambal.
Lakip sa kini nga mga kadaot sa gawas mahimong maapil ang kadaot nga nahimo sa organismo sa tanan nga mga tambal nga terapyutik nga gidumala sa kaugalingon, artipisyal nga mga bitamina, mineral, alkohol, nikotina, tsaa, kape, ingon man ang daghang mga hilo nga gipasulod sa lawas sa linuto nga pagkaon. ug gitipigan sa matag organo.

Ang bugtong harmonious ug walay sayop nga hilaw nga materyales alang sa tawo Ang organismo mao ang hilaw nga tanum nga gitino sa kinaiyahan. Ang pinakagamay nga pag-usab nga gihimo sa maong mga lawas nagpasabot sa pagsamok sa panag-uyon sa mga hilaw nga materyales sa gihatag nga pabrika; kini, sa baylo, nagpasabut sa pagdislokar sa tukma nga operasyon sa maong pabrika; sa laing pagkasulti, kini nagpasabut nga sakit. Sa pagpahiuyon sa mga balaod sa kinaiyahan, kini kinahanglan nga isipon nga usa ka axiom, nga dili kinahanglan nga adunay bisan unsang pagduhaduha o pagkalainlain sa opinyon.
Ang mga hilaw nga materyales sa pabrika sa tawo gitawag nga NOURISHMENT.

Machine Translated by Google

Ang kinaiyahan naghimo sa mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan sa tawo nga adunay tukma nga mga kalkulasyon nga kung ibutang nato ang usa ka berry sa ubas sa atong baba, kanang gamay nga berry mabuak ug mokaylap sa tibuok organismo aron matagan-an ang tanan nga mga panginahanglan niini nga walay eksepsiyon. Kana nga berry una nga nagtukod sa sukaranan nga istruktura sa yano nga mga selyula, unya kini nagtukod sa tanan nga internal nga mekanismo sa mga lahi nga mga selula, naghatag sa mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa produksiyon, naglimpyo ug nag-lubricate sa tanan nga mga bahin sa sangkap ug nagbag-o sa mga nadaot, gipulihan ang mga tigulang ug gikapoy nga mga selula pinaagi sa mga selula sa mga batan-on, nagsuplay og sugnod sa mga motor ug gipaandar kini, naghatag sa lawas sa gikinahanglan nga kainit ug kusog, ug naghimo sa bisan unsa nga buluhaton nga gikinahanglan niini.

Mahimong maghunahuna ang magbabasa kung giunsa nga adunay mga tawo nga usahay dili mokaon bisan unsang prutas sulod sa mga semana o mga bulan sa katapusan ug bisan pa sila nakapadayon nga buhi. Ang tubag mao nga, sa kasagaran nga pagsulti, bisan ang labing kumpirmado nga luto nga adik sa pagkaon nagkinahanglan og hilaw nga pagkaon matag karon ug unya. Usahay ang normal nga mga selula gutomon gayod sulod sa mga semana ug mga bulan, apan tungod kay ang mga prutas hilabihan ka mubu ug sustansiyadong mga pagkaon, ang usa ka gamay kaayong gidaghanon niini makapapabilin sa usa ka tawo sa bisan unsang paagi. Apan kung kana nga kagutom dili makatarunganon nga gidugayon (kay ang hilisgutan sa iyang kaugalingon dili mobati niini nga kagutom), adunay makita sa organismo nga lain-laing mga sakit, mga samad ug dili maayo nga mga kahimtang, ang labing grabe niini mao ang scurvy.

Atol sa scurvy adunay anam-anam nga pag-usik sa mga selula, tungod sa pagkawala sa mga superyor nga sustansya. Sa ulahi, ang mga bongbong sa mga kapilarya nagsugod sa pagbuto, nga nagpatunghag mga ekstravasasyon sa dugo. Ang lagos karon nahimong livid ug spongy, ang mga ngipon nangahulog ug ang tibuok lawas sa pasyente natabonan sa mga ulser. Sa panglantaw sa mubo-sighted nga mga tawo niini nga sakit mao ang bug-os nga tungod sa usa ka kakulang sa bitamina C. Ang tanan nga mga linuto nga pagkaon, tambal ug artipisyal nga bitamina sa kalibutan walay gahum sa pagluwas sa kinabuhi sa maong usa ka pasyente. Kon dili siya mokaon ug presko nga prutas o utanon, dili kalikayan ang iyang kamatayon.

Ang kinaiyahan nagpatuyang kaayo sa tawo, apan gipahimuslan sa tawo kana nga pagpatuyang. Ang American cytologist nga si EV Cowdry

Machine Translated by Google

nag-ingon: "Ang pagkawala sa ekonomiya sa lawas sa nabansay nga serbisyo sa mga selula nga nahimong malignant dili seryoso, kay adunay mga sobra sa tanang matang sa espesyal nga mga selula nga mahimong tawagon kon gikinahanglan, nailhan nga physiologic reserves. Nine-tenths sa adrenal cortex, 1/2 sa mga baga, 3/4 sa atay, 4/5 sa thyroid ug pancreas ug ang tanan nga spleen mahimong makuha nga luwas" (CANCER CELLS, Philadelphia ug London, 1955, p. 11). Bisan ang labing inila nga cytologist sa kalibutan mubo kaayo og panan-aw nga wala niya isipa ang pagkawala sa siyam-napulo sa usa ka glandula nga seryoso sa organismo; ang pagkawala makita lamang kaniya kung ang gihatag nga organismo mohunong sa pag-obra sa hingpit. Apan ang pagtuon ni Cowdry nagpamatuod sa pagtuo nga gihuptan sa mga nangaon nga hilaw nga bisan unsang pagkunhod sa pag-inom sa hilaw nga pagkaon gisundan sa usa ka proporsyonal nga pagkunhod sa gidaghanon sa mga aktibo nga mga selula, ug busa, sa kapasidad sa pagtrabaho sa usa ka gihatag nga glandula o organ. Kasagaran ang mga organo sa usa ka luto nga adik sa pagkaon nagpadayon sa ilang paglungtad pinaagi sa paghago sa usa lamang sa ikanapulo o ikalima nga bahin sa normal nga komplemento sa mga selula.

KON DUE ACCOUNT GIKUHA SA MGA BALAOD SA KINAIYAHAN ANG HINUNGDAN SA WALAY SAKIT NAGPABILIN NGA GITAGO; ang tanan nahimong tin-aw sama sa kahayag sa adlaw. Sa diha nga ang gidaghanon sa normal, aktibo nga mga selula mikunhod pinaagi sa pagkunhod sa gidaghanon sa natural nga mga pagkaon nga nakonsumo, ang mga glandula ug mga organo mapakyas sa ilang mga operasyon ug ang ani mahimong kabus, dili igo ug depekto, tungod sa kakulang sa mga hilaw nga materyales. Ingon usa ka sangputanan, ang gihatag nga mga glandula ug organo nasakit. Sa makausa pa, tungod kay medyo gamay ra nga aktibo nga mga selula ang nagpabilin ug kadtong nagpabilin gigutom ug gikapoy, ang mga dingding sa kasingkasing modako ug ang mga balbula madaot; kadtong sensitibo nga mga bahin sa panit, tinai, tiyan ug uban pang mga sakop sa lawas nga gipailalom sa kanunay nga pressure nadaot; ang mga capillary molapad ug dayon mobuto, nga moresulta sa pag-ulser sa tiyan ug sa mga tinai, pag-agas gikan sa mucous membrane, pyorrhea, almoranas, eczema, ug uban pa. Ang mga ngipon madunot tungod sa kakulang sa igong pagkaon; ang buhok mahimong ubanon o mahulog. Sa samang higayon, uban sa mga accumulations sa makahilo nga mga butang nga gipaila-ila ngadto sa organismo pinaagi sa linuto nga mga pagkaon ang mga lutahan dili makahimo; ang mga dingding sa mga ugat sa dugo gitabonan sa gahi nga mga deposito; bato (o calculi) naporma sa

Machine Translated by Google

pantog; sclerosis, taas nga presyon sa dugo, sciatica, rayuma, gout ug sa usa ka panon sa uban nga mga sakit sa paghimo sa ilang mga dagway. Sa katapusan, nahimo na karon nga usa ka dali nga buluhaton ang pagpatin-aw sa mga hinungdan sa mga pag-atake sa apoplectic ug kanser.

Walay linuto nga tigkaon ang angay mag-isip sa iyang kaugalingon nga himsog. Ang pundasyon sa iyang sakit nga panglawas gipahimutang na sa iyang adik nga inahan nga lutoon sa pagkaon bisan sa wala pa siya matawo. Ang iyang mga organo nagkadunot ug matag gutlo sila anaa sa peligro o mahurot ang ilang kataposang reserba sa enerhiya. Human mabasa kini nga mga linya, bisan kinsa nga nagpabili sa iyang kahimsog ug nag-atiman sa iyang kinabuhi kinahanglan nga maghimo usa ka lig-on nga desisyon sa kana nga peligro ug ayohon pag-ayo ang kadaot nga nahimo na sa iyang organismo. Sa partikular, kadtong mga tawo nga nag-antos sa hilabihang katambok ug taas nga presyon sa dugo kinahanglan nga dili magduha-duha sa makadiyot, tungod kay ang ilang mga kinabuhi nagbitay sa usa ka hilo. Kinahanglang dili nila tugutan ang makahahadlok nga pulong nga "wala damha" nga makita sa ilang obituary notice ugma. Kana nga pulong mao ang labing makapakurat nga ebidensya sa grabe nga pagkawalay alamag sa "sibilisado" nga tawo.

Ang gamay nga bata kinahanglan nga dili mohilak nga walay hinungdan; dili gayud siya magpalabay sa usa ka walay pahulay nga kagabhion o mag-antus sa mga sakit sa tiyan, ubos pa sa hilanat. Dili usab siya makasinati og kakuwang sa bitamina o calcium.
Kining tanan mga resulta sa mga linuto nga pagkaon, mga gatas ug ang pagkaubos sa gatas sa iyang giluto nga inahan. Gipahayag nako balik-balik nga usa ka labing bangis nga sala ang paganad sa usa ka bag-ong natawo nga bata sa linuto nga pagkaon. Hangtod karon kini nga paglapas nahimo sa tanan nga mga ginikanan nga wala tuyoa; sukad karon kini pagaisipon nga usa ka giplano nga krimen. Ugma, walay mga ginikanan nga makapakunhod sa ilang pagkasad-an.

Sa wala pa ang usa ka desisyon nga gihimo sa usa ka surgical nga operasyon, ang pasyente kinahanglan nga adunay recourse sa hingpit nga hilaw nga pagkaon. Kung ang nadaot nga organo wala mawad-an sa hingpit nga katimbang sa aktibo nga mga selyula, mahimo'g mabawi ang tibuuk nga kapasidad sa pagtrabaho pinaagi sa pagpanganak sa himsog nga mga selyula ug pagtangtang sa mga masakiton.

Hangtud nga adunay bisan unsang sakit nga mga selula sa lawas sa tawo, adunay kusog nga pangandoy alang sa linuto nga pagkaon. Apan sa dihang mahinloan na ang lawas sa sakit nga mga selula niini, ang pagtan-aw sa linuto nga mga pagkaon mopuno sa tinuod

Machine Translated by Google

tawo nga adunay kasuko, imbis sa kalipayan. Ang mas kusog nga pagbati sa "kagutom", mas lawom ug mas grabe ang sakit. Sa laktod nga pagkasulti, ang tinguha alang sa linuto nga pagkaon usa ka tinguha alang sa sakit, ug ang pagpadayon sa maong tinguha nagpasabot sa pagpadayon sa sakit. Busa, aron mabuntog ug mapapas ang sakit, gikinahanglan nga gutomon ang mini nga tawo.

Ang mga pasyente sa kanser kinahanglan nga ibutang dayon sa usa ka limitado nga pagkaon sa hilaw nga pagkaon, sama sa usa ka libra nga mansanas o ubas sa usa ka adlaw.
Kini nga gidaghanon igo na aron magpabiling buhi ang tinuod nga tawo, samtang ang mga selula sa kanser, nga dili makakuha ug bahin niini, anam-anam nga mamatay. Ang tawo nga gihukman sa tino nga kamatayon wala nay katungod sa pagtagbaw sa iyang alingagngag sa bili sa pagpadali sa iyang kataposan.

Atong tan-awon karon kung unsang mapuslanong serbisyo ang mahatag kanato sa 350,000 ka matang sa makahilong mga substansiya nga ilang gihinganlan og droga.
Mahimo ba nila nga madugangan ang gidaghanon sa mga nagkalainlain nga mga selula, mapalig-on ang huyang nga mga selyula o hatagan ang mga baldado nga mga selyula nga bag-ong kapasidad sa pagtrabaho? Makahatag ba sila og mga hilaw nga materyales sa mga gigutom nga glandula o ilisan ang mga sustansya nga sangkap nga naguba sa sunog? Makapalig-on ba sila sa kaunoran sa kasingkasing o makahinlo sa mga ugat sa ilang mga hugaw? Mapahunong ba nila ang padayon nga pag-agos sa atong mga organo sa mga hugaw ug hilo nga gipasulod sa atong lawas sa mga linuto nga pagkaon? Sa kataposan, mahimo ba nilang bulagon ug laglagon ang mga selula sa kanser sa tinagsa o ibalik kini sa lawas? Tingali kini nga mga hilo usa ka hinungdanon nga bahin sa atong pagkaon ug kini pinaagi sa usa ka pagtan-aw nga ang kinaiyahan nakalimot sa paglakip niini sa natural nga mga pagkaon.

Ang kamatuoran sa maong butang mao nga ang epekto sa maong mga butang mao ang paglimbong, paglimbong, dayag, nagkasumpaki ug kanunay nga makadaot.
Ang halapad nga literatura bahin sa mapuslanon nga mga kabtangan sa mga droga mao ang tumotumo sa atong edad. Usa ka dako kaayong kalibotan sa mga patuotuo maoy nagkupot sa tanang katawhan niining kalibotana ilalom sa bug-os nga gahom niini ug ang makahahadlok nga mga tambal nagdala sa ilang kaugalingon sa papel sa mga anting-anting.

Kinahanglang mokanaog kita gikan sa kahitas-an sa kahinam ug mosagop sa usa ka realistiko nga kinaiya sa kini nga mga problema. Ang usa ka gamay kaayo nga selula sa iyang kaugalingon, adunay mas komplikado nga istruktura kay sa tanan nga hinimo sa tawo nga mga pabrika. Kini mao ang

Machine Translated by Google

dayag gikan sa yano kaayo nga kamatuoran nga sa tanan nilang hiniusang paningkamot ang mga eksperto sa kalibotan wala gayod makahimo sa pagpatunghag usa ka buhing selula. Ug bisan pa ang matag organ gilangkoban sa milliards sa maong mga selula. Bisan pa niana, ang usa ka ordinaryo nga doktor naghanduraw sa iyang kaugalingon nga usa ka espesyalista niadtong halapad nga kalibotan. Kung gisulat sa maong doktor ang ngalan sa pipila ka makahilong "tambal" sa usa ka piraso nga papel, wala siya maghunahuna nga mahimo niyang ibalik ang dili organisado nga mga gimbuhaton sa milyon-milyon nga mga pabrika pinaagi sa reseta sa usa ka hilo. Nagkupot sa akong gagmayng mga anak pinaagi sa ilang mga kamot, sulod sa katuigan sa kataposan, naglatagaw ako gikan sa usa ka nasod ngadto sa lain sa paglaom nga makaplagan kanang talagsaon, nagahatag-kinabuhi nga elixir! Kini uban sa sama nga hinanduraw nga paglaum nga ang matag pasyente, bisan unsa ang iyang kahimtang, nanuktok sa pultahan sa iyang doktor karon o mopuli sa iyang lugar sa pila sa ospital.

Samtang ang bugtong tambal sa matag sakit anaa sa mga kamot sa pasyente mismo. ANG HINUNGDAN SA TANANG SAKIT MAKITA SA KALAYO SA KUSINA. SA PAGKAWAS NIANA NGA SUNOG DIHA MAWALA ANG TANANG PAG-ANTOS SA TAWO. Ang bug-os nga hilaw nga pagkaon dili lamang naglihok ingon nga usa ka pagpugong sa matag matang sa sakit, apan kini usab hingpit nga nag-ayo sa tanan nga mga sakit nga nataptan na, gikan sa labing malumo hangtod sa labing grabe ug komplikado, basta ang apektadong organ nagpabilin gihapon ang pipila ka mga timailhan sa kinabuhi.

Niining gamay nga libro, dili nako masulbad ang kini nga hilisgutan sa taas. Igo na ang pagpresentar ug usa lang ka pananglitan. Ang mga sakit sa cardiovascular mao ang katalagman sa katawhan karon. Sa pipila ka nasod ang gidaghanon sa nangamatay tungod sa lainlaing mga sakit sa kasingkasing maoy kapin sa katunga sa katibuk-ang gidaghanon sa nangamatay, ug ang proporsiyon nagpadayon sa pag-uswag. Ang tanan nga naglungtad nga mga tambal batok sa mga sakit puro nga mga lakang. Pinaagi sa pagkahilo sa lawas, pagpalagot o, sa kasukwahi, pagpamatay sa mga ugat ug pagpukaw sa paglihok sa kasingkasing, ilang gihikawan ang organismo sa mga salin niini sa kusog. Saksihan ang kamatuoran nga ang mga doktor mao ang pangunang biktima sa mga stroke sa kasingkasing. Bisan pa, taliwala sa tanan nga mga sakit, ang mga sakit sa cardiovascular mao ang labing dali nga pagtambal. Ang Raw-Veganism magtapos sa tanan nga walay hinungdan nga mga masaker.

Machine Translated by Google

Kon ang pasyente nga gitakdang mamatay tungod sa heart-stroke sa pipila ka semana o mga bulan kinahanglang modangop sa mga balaod sa kinaiyahan ug magbag-o sa hilaw nga pagkaon karong adlawa, bation niya ang dinaliang pag-uswag sa iyang kahimtang halos sa tibuok gabii. Gikan sa unang adlaw sa iyang mga kaugatan sa dugo sa madali magsugod sa pagkawala sa ilang mga hugaw, ug ang mga bongbong sa iyang mga ugat, ingon man usab sa iyang kasingkasing ug sa iyang mga balbula, makabaton sa usa ka bag-o nga lease sa kinabuhi uban sa usa ka bag-o nga katimbang sa aktibo nga mga selula, sa hinay-hinay. pag-uli sa ilang tukma nga elasticity ug kalig-on. Ingon usa ka sangputanan, imbis nga mamatay sa pipila ka mga semana, ang bag-ong rekrut sa hilaw nga pagkaon makahimo sa pagpaabut nga adunay pagsalig sa usa ka himsog nga kinabuhi sa laing 50 o labaw pa nga mga tuig. Kung ang pangutana mao ang pag-ilis sa masakiton nga kinabuhi sa pipila ka semana sa usa ka himsog nga kinabuhi nga tunga sa siglo, dili naton tugutan ang pagduha-duha nga mosulod sa atong mga kasingkasing. Dili maalamon nga isipon ang mga kamatayon ingong kalit ug wala damha. Sa dihang akong makita ang mga tipik sa karne ug pan nga mosulod sa baba sa usa ka walay pagduda nga biktima, akong mahanduraw ang pagkadaot nga mahitabo sa dili madugay diha sa mga bungbong sa iyang kasingkasing ug sa iyang mga kaugatan, ug sa matag gutlo ako magdahom nga siya maatake sa kasingkasing.

Sa kinatibuk-an, adunay upat ka sukaranan nga hinungdan sa mga sakit: 1. Kakulangan sa gidaghanon sa mga nagkalahi nga mga selula. 2. Kakulang sa mga hilaw nga materyales nga gikinahanglan alang sa mga gimbuhaton sa mga glandula. 3. Ang presensya sa mga langyaw nga lawas ug parasitic cells sa organismo. 4. Ang paghuyang sa resistensya sa mga selula sa impeksyon sa bakterya. Ang hilaw nga pagkaon nakigbugno sa tanan niining upat ka mga hinungdan gikan pa sa sinugdanan ug nagtanyag sa tinuud nga solusyon sa problema sa sakit.

Bisan pa, sa una nga panahon sa hilaw nga pagkaon, ang mga adik sa linuto nga pagkaon usahay makasinati sa lainlaing mga kahasol, nga mahimo'g maghatag sa mga tawo nga wala'y hunahuna nga sayup nga impresyon nga ang natural nga mga pagkaon makahurot sa lawas ug makadaot sa kahimsog. Kining sayop nga pagsabot mao ang labing talagsaong pamatuod sa pagkamubo sa panan-aw sa tawo karon. Ang ideya lang nga ang NATURAL nga nutrisyon mahimong sundan sa UNNATURAL ug makadaot nga mga sangputanan usa ka labing kabuang nga ideya, nga kinahanglan isalikway sa atong mga hunahuna sa makausa alang sa tanan.

Machine Translated by Google

Kinahanglang hinumdoman nga gikan sa 40-50 kilos o labaw pa sa tawo

Ang gibug-aton nga usa ka gatos ka kilo iya sa mini nga tawo, nga magsugod dayon sa pagkatunaw ug, inubanan sa mga sakit nga mga selula, mga tambok, mga konkreto ug mga hilo, modali ngadto sa agos sa dugo, aron kini mobiya sa lawas pinaagi sa nagkalain-laing mga hugaw - ang mga hugaw, ang ihi ug ang singot. Sa pag-obserbar sa langyaw nga mga butang sa ihi ug dugo, ang tawo nga mubo og panan-aw maghunahuna nga sila naporma gikan sa natural nga mga sustansya, samtang sa pagkatinuod kini gikan sa dulumtanan nga lawas sa bakak nga tawo, nga anam-anam nga nag-anam ug gibiyaan ang organismo hangtod sa hangtod . Mao nga ang pagbalhin sa hilaw nga pagkaon kinahanglan dili kontrolado sa naandan nga pamatasan sa medikal nga siyensya; hinunoa, kita kinahanglang masaligon nga magpasakop sa mga balaod sa kinaiyahan ug magpaabot sa kataposang mga resulta uban ang pailob ug pagkamainantoson.

Nianang panahona, adunay mga sintomas sa flatulence, sakit sa tinai, labad sa ulo, pagkalipong, kinatibuk-ang kahuyang, ug uban pa. Sa pipila ka mga kaso ang ihi mahimong lapokon, ang mga tiil mahimong hubag, ang mga rashes mahimong makita sa lawas ug adunay uga ug itching sa pipila ka mga bahin sa panit. Kining tanan mga proseso sa pagputli ug pag-ayo, mao nga ang usa kinahanglan nga dili magpadaog sa pagbati sa "kagutom" ug, paglingaw sa mga pagduhaduha mahitungod sa kaalam sa Magbubuhat, modangop sa "masustansya" nga mga panihapon, - "bug-os nga balanse" nga mga protina ug "dili mapulihan" nga mga amino acid alang sa tabang. Kung ang usa ka tawo adunay igo nga kabuang sa pagbuhat sa ingon, kini nga mga simtomas mawala dayon, apan makadaot sa kahimsog sa usa ka tawo. Ang bakakon nga tawo unya manghupaw sa kahupayan ug, mokatawa sa kabuang sa tinuod nga tawo, magsugod na usab sa pagtubo sa usa ka bag-ong kinabuhi.

Ang ingon nga mga simtomas magkalainlain sa panghitabo ug kagrabe gikan sa usa ka indibidwal ngadto sa lain, ug mahimo pa gani nga wala sa hingpit sa pipila ka mga kaso. Ingon sa usa ka lagda, sila haom nga mahimong grabe sa mga tigulang ug corpulent nga mga tawo, malumo sa mga batan-on ug hingpit nga wala sa bag-ong nahimugso nga mga bata, nga magsugod sa pagtubo sa usa ka normal nga paagi. Sa kinatibuk-an nga pagsulti, sa lawas sa usa ka sobra ka tambok nga tawo ang bakakon nga tawo mipislit ug nagpaluya sa tinuod nga tawo ubos sa pressure sa iyang bug-at nga gibug-aton nga gamay na lang ang nahabilin kaniya apan "panit ug mga bukog." Sa inisyal nga panahon sa hilaw nga pagkaon

Machine Translated by Google

ang gibug-aton sa maong tawo makunhoran pag-ayo nga kadtong wala makasabut sa tinuod nga kinaiya sa kausaban magsugod sa kalooy kaniya.
Apan kini usa lamang ka dayag nga hulagway sa tinuod nga nagakahitabo.
Sa lawas sa hilaw-kaon ang tinuod nga lalaki, sa pagkatinuod, nagsugod sa pag-angkon sa gibug-aton gikan sa unang adlaw ug, human sa pagkuha sa bakak nga tawo, siya magpadayon sa pagtubo sa usa ka regular nga paagi hangtud nga ang iyang normal nga gibug-aton maabot. . Sa usa ka nipis kaayo nga tawo ang pag-usbaw sa gibug-aton sa tinuod nga lalaki mo-counterbalance sa kapildihan nga nahiaguman sa mini nga tawo, aron adunay pukot nga ganansya sa timbang gikan pa sa sinugdanan.

Kini nga pagtubo sa tinuod nga lalaki labi ka paspas sa nipis, paltik ug huyang nga mga bata. Dili kita magdahom nga ang hilaw-kaon nga mga bata sama ka chubby og nawong ug sama ka pogi sa tiil sama sa ilang giluto-nga-kan-on nga mga kadula, kay ang katambok maoy timailhan sa mini nga tawo. Ang hilaw nga mga bata mahimong slim, lig-on ug maskulado. Kini pinaagi sa bug-os nga pagkawalay alamag nga ang yano nga mga ginikanan nalipay sa pagkapuno sa ilang mga anak.

Sa una nakong pagbag-o sa hilaw nga pagkaon, usa ka halapad nga proseso sa pagputli nagsugod sa akong organismo. Wala koy nasinati nga mga simtomas sa pagkaluya, apan nag-antus ako sa mga kasakit sa akong tinai, ang mga interstice sa taliwala sa akong mga tudlo ug tudlo sa tiil nagsugod sa pagkauga, gisundan sa mga scaling ug itching, mga rashes sa akong lawas, ug sa pipila ka bahin sa akong mga tiil ang panit. nauga ug gipanitan sa mga tipik. Ang akong mga tiil, nga hangtod niadto sagad nanghubag ug gamay, kalit nga nanghubag pag-ayo, ug kini nga paghubag milungtad ug mga bulan aron mahurot. Unya pagkataud-taud medyo mibuswak ang akong ihi. Atol sa tibuok nga panahon akong gi-ehersisyo ang akong kaugalingon pinaagi sa paglakaw og mas taas nga panahon kay sa akong nahimo sa akong kinabuhi kaniadto. Klaro kaayo kanako nga, ubos sa padayon nga pagpit-os sa natural nga nutrisyon ug pisikal nga ehersisyo, ang mga konkreto nga natipon sa akong mga kaugatan ug mga lutahan sulod sa 50 ka tuig nga pagluto-pagkaon nagsugod sa pagkatunaw ug pagkahanaw. Aron mas makaseguro ko sa akong konbiksyon, kalit lang kong mihunong sa pagkaon sa hilaw nga pagkaon ug sulod sa tulo ka adlaw nangaon na lang kog karne.
Sa una nga adlaw ang kaguliyang sa akong ihi mikunhod, sa ikaduha nga adlaw gamay ra nga mga timailhan ang nahabilin, samtang sa ikatulo nga adlaw kini hingpit nga nawala.

Sa diha nga ako mipadayon sa hilaw nga pagkaon, ang akong ihi nahimong lapok sa makausa pa, apan

Machine Translated by Google

dili sa kanhing kagrabe niini, ug kini inanay nga nahanaw sulod sa pipila ka semana.
Ang tulo ka adlaw nga linuto nga pagkaon dayag nga nagpahinay sa paspas nga paghinlo sa akong lawas. Sa tinuud, nakahimo ako og laing nadiskobrehan sa samang higayon. Ang tubig nga gikuha uban sa parat nga mga pagkaon nagdugang sa gibug-aton sa akong lawas og tulo ka kilo sulod sa usa ka adlaw.
Maayo na lang, mibalik ako sa akong kanhing timbang sa ikaupat nga adlaw human sa pagpadayon sa hilaw nga pagkaon.

Maayo tingali alang sa bag-ong recruit sa hilaw nga pagkaon aron adunay usa ka kasingkasing pag-repaste human sa pipila ka bulan nga paglikay sa mga linuto nga butang. Pinaagi sa pagtandi sa duha ka mga sistema sa nutrisyon, siya nahimong mas kombinsido nga ang dalan nga iyang gipili mao gayud ang husto, ug human niana dili na siya magdamgo nga sublion ang eksperimento.

Ang kusog nga paghubag sa akong mga tiil anam-anam nga nawala sa pipila ka bulan.
Sa samang higayon, nag-antos usab ako sa dugay nang milder nga hubag; kini, usab, mihubas sa misunod nga pipila ka tuig ug sa katapusan nawala sa hingpit. Ang parehas nga mga simtomas makita, labi pa o dili kaayo, sa daghang mga hilaw nga pagkaon, nga nagsulat kanako bahin niini gikan sa tibuuk kalibutan.

Ang mas mahinungdanon pa mao ang pagkahanaw sa akong mga tapok. Ang malungtarong almoranas wala maghatag kanakog pahulay o pahulay sulod sa mga 15 o 20 ka tuig.
Kada adlaw, usahay kaduha sa usa ka adlaw, obligado ko nga ilisan ang akong pang-ilalom nga sapot. Ang paghubag wala gayud mohunong; adunay padayon nga pag-agas sa nana, mucus ug dugo. Bisan pa sa akong pagbag-o sa hilaw nga pagkaon, bisan pa sa regularidad nga gipaila sa pagtrabaho sa akong mga organo sa paghilis, ang kahimtang sa akong mga tambak nagpabilin nga halos wala mausab. Human sa matag pisikal nga paningkamot, o bisan human sa usa ka yano nga paglakaw, ang kalagot nahimong grabe kaayo nga ako usahay maghunahuna nga, tungod sa mga kausaban sa morphological nga nahitabo, tingali ang mga tambak dili gusto nga mouyon sa hilaw nga pagkaon ug nga sa sa katapusan ako kinahanglan nga obligado sa pagpasakop sa usa ka surgical nga operasyon human sa tanan. Apan sa samang higayon, wala gayod ako mawad-i ug paglaom sa gahom sa kinaiyahan. Ug sa pagkatinuod, pipila ka bulan ang milabay ang kondisyon nagsugod sa pagpakita sa usa ka tino nga pag-uswag. Ang adlaw-adlaw nga iritasyon nausab ngadto sa kaduha sa usa ka semana, dayon ngadto sa kausa sa usa ka semana, kausa sa usa ka bulan

Machine Translated by Google

ug sa ulahi hangtod sa kausa sa matag duha o tulo ka bulan, hangtod sa katapusan ang pagtambal malampuson kaayo nga karon, wala gyud nako gibati nga nag-antos ako sa almoranas. Ang tambal labi nga gipadali sa dihang nagsugod ako sa pag-inom og mga salad sa mitubo nga trigo kada adlaw. Karon kini nga mga kahimtang nagdala kanato nawong sa nawong sa usa ka labing hinungdanon nga kamatuoran.

Kini mao ang usa ka ilado nga kamatuoran nga ang mga piles tungod sa pagkahuyang sa elasticity sa rectal mga bungbong ug ang distention sa mga ugat sa ubos nga tumoy sa tinai. Ang pag-ayo sa mga tambak pinaagi sa hilaw nga pagkaon usa ka pruweba nga, pinaagi sa pag-ilis sa mga degenerated nga mga selula sa organismo pinaagi sa aktibo nga mga selyula, sa paglabay sa panahon ang mga dingding sa mga tinai ug mga ugat sa dugo anam-anam nga nabag-o, nakuha ang kinahanglan nga elasticity ug kalig-on. . Ang mas importante pa mao ang kamatuoran nga kini nga proseso dungan nga mahitabo sa mga tinai, tiyan, mga ugat, mga capillary ug mga ugat, ug sa matag organ ug gland nga walay eksepsiyon. Sa laing pagkasulti, ang gubot ug masakiton nga organismo sa linuto nga tigkaon hingpit nga napasig-uli nga adunay bag-ong komplemento sa mga batan-on, espesyalista ug himsog nga mga selula. Ang pagdugang sa gahum sa sekso pinaagi sa hilaw nga pagkaon moabut ingon usa ka katingala sa tanan, bisan kung sa mga kalihokan sa sekso ang estrikto nga pagkamakasaranganon kinahanglan nga atong lig-on nga prinsipyo. Sa sports hilaw-eaters magtukod og bag-o ug wala pa sukad nga mga rekord. Dinhi makit-an ang dugay na nga damgo sa mga alchemist, ang elixir sa kinabuhi. Sila dili connjuring epekto nga nakuha sa usa ka pipila ka oras pinaagi sa mga tambal, apan sukaranan nga mga proseso alang sa pag-ayo sa mga sakit pinaagi sa pagtukod pag-usab sa tibuok nga organismo.

Kon ang mga selula sa usa ka organo o usa ka glandula dili bug-os nga nagasto, ang natural nga sustansiya makapahimo kanila sa pagpasig-uli sa ilang gikinahanglang katimbang sa mga selula pinaagi sa pagpanganak ug bag-ong mga selula, ug sa samang higayon sa pagtangtang sa presensya sa masakiton ug walay pulos nga mga selula. Apan wala gayoy paagi nga ibalik ang usa ka nausik nga organo, sama sa usa ka dunot nga ngipon, sa iyang kanhing kahimta Mao nga, bahin sa kahimsog, peligro ang paglangay-langay.

Ang luto-nga-ngaon nagkinabuhi sa trabaho sa ikalima ngadto sa ikanapulo sa iyang mga organo ug mga glandula ug bisan pa, basta makabarog siya sa iyang mga tiil, iyang giisip ang iyang kaugalingon nga himsog. Ang mas grabe pa, ang kapeligrohan nga mahikawan

Machine Translated by Google

bisan ang usa ka ikanapulo nagbitay sa ibabaw niya kanunay sama sa espada ni Damocles, labi na kung siya adunay pipila ka "maayo" nga panihapon.

Ang mga imbestigasyon sa mga cytologist nagpakita nga dugang pa sa mga tapolan nga mga selyula adunay makita sa lawas sa tawo nga lain-laing mga multinucleated higanteng mga selula (polykaryocytes), unnucleated over-sized nga mga selula (megakaryocytes), ug uban pang mga matang sa degenerate nga mga selula. Ang ingon nga mga selyula "kasagaran" naa sa tanan nga mga organo ug mga glandula, ug bisan sa agos sa dugo sa mga linuto nga pagkaon. Ang mga siyentipiko sa panukiduki nga nakakita niini ug daghang uban pang mga aberration sa mga organo sa tanan nga mga adik sa pagkaon obligado nga isipon kini nga "normal" o "natural" nga mga panghitabo.

Ang natural nga mga pagkaon dili magpabilin sa mga organo sa paghilis sulod sa kapin sa pipila ka oras ug, matunaw man o dili, mobiya sa lawas pinaagi sa normal nga agianan, samtang ang mga linuto nga pagkaon, ilabina kadtong gikan sa mga tinubdan sa mananap, magpabilin sa alimentary canal sulod sa tulo ka tuig. o upat ka adlaw, usahay sulod sa mga semana. Karon, kini usa ka ilado nga kamatuoran nga diha-diha dayon human sa kamatayon ang mga selula sa hayop magsugod sa pagkadunot, nga nagpagawas sa usa ka dako nga matang sa makahilo nga mga butang samtang sila nagbuhat niini. Busa walay hilo nga walay hilo nga pagkaon sa mananap sa lamesa sa linuto nga kumakaon. Busa, dili ikatingala nga human magpabilin sa tiyan sa tawo sulod sa tulo sa upat ka adlaw sa temperatura nga 38°C. Ang mga pagkaon sa hayop hingpit nga nahimo nga mga hilo. Usahay kini nga proseso mouswag sa usa ka gidak-on nga human lamang nila maguba ang mga dingding sa mga tinai ug masagol sa daghang nana, mucus ug dugo, sila molampos sa pagbiya sa organismo. Sa ikaduhang adlaw, ang pasyente nagreklamo sa usa ka gamay nga sakit sa tiyan. Girekomenda sa mga doktor ang paggamit sa asin sa lamesa aron malikayan ang pagtungha sa ingon nga mga pagkadunot, ingon nga gusto nila nga himuon ang tiyan sa tawo nga usa ka bariles nga inasinan nga karne. Ang mga tawo nga masaligon walay kapuslanan nga nagtuo nga ang bisan unsa nga daling dawaton sa tiyan dili makadaot; samtang ang pinasinaw nga bugas, puti nga pan o asukal, nga labing makadaot sa tanan nga mga pagkaon, wala'y hinungdan nga reaksyon dayon sa tiyan. Ang uban naghunahuna pa gani kon unsa ang koneksyon sa nutrisyon sa mga mata, panit o mga ugat, nga daw bisan unsa nga bahin sa lawas makahimo sa iyang mga gimbuhaton nga walay hilaw nga materyales. Karon, unsa nga substansiya ang mahimong makit-an sa usa

Machine Translated by Google

puti nga pan, asukar o giklaro nga mantekilya nga makahatag ug kahayag sa mga mata o makaorganisar sa talagsaong mga operasyon sa mga ugat? Ang mga tawo nag-asdang sa tanan nga mga matang sa hypothetical pangagpas sa pagpatin-aw sa mga hinungdan sa gikulbaan nga mga sakit, apan sila dili mobayad sa labing gamay nga pagtagad ngadto sa labing importante nga butang - ang mga kabtangan sa mga hilaw nga materyales nga gihatag ngadto sa mga nerves.

Ang Pagbatok sa Tawo sa Makatakod nga mga Sakit Naghuyang Gikan sa Generation to Generation

Ang mga pag-angkon nga ang kakuyaw sa makatakod nga mga sakit mao ang makanunayon sa ang pagkunhod kay sayop. Tungod sa linuto nga pagkaon, ang mga selula sa tawo anam-anam nga nawad-an sa ilang gahum sa pagsukol sa mga mikrobyo ug, ang labi ka daotan, nagpadayon sila nga nawad-an kana nga gahum gikan sa henerasyon hangtod sa henerasyon.

Niini nga koneksyon, gusto nakong mokutlo ang pipila ka mga tudling gikan sa "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" sa bantogang siyentipikong Sobyet nga si IV Davydovsky, nga gipatik niadtong 1956.
Sumala kaniya: "Adunay ubay-ubay nga mga impeksyon partikular sa homo-sapien (anthroponoses) nga dili, sa pagkatinuod, mahitabo sa mga mananap, lakip na ang labing naugmad nga unggoy. o kon dili sila makahimo sa pagkuha sa layo kaayo nga pagkaparehas sa pipila lamang niini (tipoid, kolera, malaria, meningococcal meningitis, trangkaso, tipdas, jaundice, dipterya, scarlet fever, pneumonia, rayuma, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, ug uban pa. sa).

"Ang mga zoonoses ug ornithonoses (mga sakit sa hayop ug manok) nga mahitabo sa mga lalaki, sama sa hydrophobia, encephalitis, brucellosis (Malta fever), psittacosis, buti, hampak, tularemia, anthrax, trichinosis ug uban pa, kasagaran adunay ilang mga espesyal nga sintomas nga lahi sa tawo, samtang sa mga mananap usahay sila. nagpakita lamang sa layo kaayo nga mga pagpanganak sa mga sintomas."

Busa mopatim-aw nga dili lamang ang tanang mananap, lakip ang mga katigulangan sa tawo, ang mga unggoy, dili mataptan ug espesipikong mga impeksyon sa tawo, apan dili gani sila mosanong sa tinuyo nga mga pagsulay sa mga tigdukiduki nga mga siyentipiko sa pagtakod kanila sa maong mga sakit alang sa eksperimento nga mga katuyoan. Sukwahi,

Machine Translated by Google

adunay mga bakterya nga partikular sa mga mananap ug mga langgam, apan dili makaapekto kanila sa normal, bisan pa sila anaa sa ilang mga organo sa tanang panahon. Sa dihang mapasa ngadto sa tawo, bisan pa niana, kadtong mismong mga bakterya makaapektar kaniya sa labing makalilisang ug makadaot nga paagi. Kinahanglang idugang nato niini ang kamatuoran nga ang mga mananap dili na makalikay sa tanang malungtarong mga sakit.

Unsa ang hinungdan niining talagsaong kalainan? Unsa man ang nagpalahi sa usa ka tawo sa mananap dinhi kon dili ang iyang batasan sa pag-amuma sa iyang kaugalingon subay sa mga balaod sa "sibilisasyon" ug unya hayahay nga naglingkod sa iyang lamesa nga nagkrus ang iyang mga tiil? Handurawa lang sa inyong kaugalingon kon unsa ang mahitabo kon usa niining maayong mga adlaw ang baka magdala niini ngadto sa iyang ulo aron mahimong "sibilisado" sama sa tawo, aron kan-on ang iyang kumpay human kini lutoa sa kawa ug, sa pagkasakit, magpakaaron-ingnon nga ang wala mahibaloi ang mga rason. Unya kung adunay mosugyot nga kinahanglan niyang sulayan ang pag-amuma sa iyang kaugalingon sa hilaw nga sagbot, kinahanglan niyang ipahayag ang kahadlok nga ang iyang lawas gigamit sa pagluto nga pagkaon, ang hilaw nga sagbot makadaot kaniya. Handurawa usab sa inyong kaugalingon, unsa kaha ang baka karong adlawa kon mikaon siya sa linuto nga sagbot sulod sa liboan ka tuig, nga wala namalandong sa makadiyot nga ang iyang gibuhat maoy dili natural nga buhat. Apan mao kini ang posisyon diin gibutang sa mga panatiko nga mga magsisimba sa karne karon ang ilang kaugalingon.

Ang away batok sa makatakod nga mga sakit naggikan sa usa ka hingpit sayop nga baruganan. Ang pagkunhod sa rate sa pagkamatay gikan sa makatakod nga mga sakit nakab-ot dili pinaagi sa pagpalig-on sa resistensya sa lawas, apan pinaagi sa pagpagaan sa mga kondisyon sa gawas nga nagpakaylap sa mga impeksyon.
Sa pagdagan sa panahon, ang gahum sa tawo sa pagsukol huyang kaayo nga kung atong tangtangon ang mga kahimanan nga gihatag sa modernong balay, sentralisadong sistema sa suplay sa tubig, sanitasyon sa kasyudaran, pag-inusara sa mga pasyente ug uban pa, ug ibalik ang mga kahimtang nga naglungtad 200 ka tuig ang milabay, ang tawo mapuo pinaagi sa lainlaing mga sakit nga epidemya sulod sa pipila ka tuig.

Bisan pa, bisan karon ang mga auto-infections, sama sa mga hinungdan sa mga kondisyon sa catarrhal, paspas nga molambo ug mahimong dili kalikayan nga katalagman alang sa tanan nga linuto nga tawo. Gipahimuslan ang kahuyang sa mga selula sa mini nga tawo, nahimong dili makadaot nga mga mikroorganismo

Machine Translated by Google

medyo makadaot. Si Davydovsky misulat: "Tungod sa kontemporaryong datos sa pagkausab sa bakterya kinahanglan natong isipon ang postulate nga ang pathogenic bacteria mahimong maprodyus gikan sa gitawag nga nonpathogenic bacteria nga duol ra sa kamatuoran. Busa, ang bacilli sa typhoid, paratyphoid ug dysentery mahimong maggikan. gikan sa intestinal bacilli, ang tinuod nga bacilli sa diphtheria mahimong motubo gikan sa bakak nga bacilli. Ang maong mga metamorphoses mahimong mahitabo sa tanang matang sa cocci, sa anaerobes, sa bacilli sa hampak ug tuberculosis ug sa ubang mga microorganism.
Ang auto-infection labi na nga tinuod sa gasto sa naandan nga mga lumulupyo sa lawas sa tawo, ang panit ug ang mga mucous membrane."

Sa daghang mga makatakod nga mga sakit wala ang ebidensya sa impeksyon. Sa kinatibuk-an, ang matag mananakod nga sakit naghimo sa una nga pagpakita sa delikado nga organismo sa usa ka mahuyang nga tawo ug dayon gipasa sa ubang mga tawo. Sa tinuud, ang matag ingon nga organismo usa ka peligro nga pabrika alang sa pagpadaghan ug pagsabwag sa mga pathogen bacteria. Ang ingon nga pabrika dili makit-an taliwala sa mga hilaw nga mokaon. Busa ang kalibotan sa mga hilaw nga makakaon mahimong walay kataposan gikan sa tanang mananakod nga mga sakit.

Ang mga panan-aw ni Davydovsky bahin sa auto-infection mahimong i-summarize ingon sa mosunod: "Ang nag-unang mga rehiyon sa atong lawas diin ang mga proseso sa auto-infection nag-uswag mao ang: tutunlan, tonsils, vermiform appendix, dako nga tinai, conjunctiva, bronchial tubes ug Ang mga auto-infectious nga mga sakit mao ang: nasal catarrh, pharyngitis, colitis, dysentery, bronchitis, pneumonia, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, makapahubag nga pagbati sa panit,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, post-natal endometritis, ug uban pa. Sumala sa datos nga gihatag ni FG Barinski (1949), sa 50 porsiyento lamang sa tanang kaso sa scarlet fever ug 15 porsiyento sa diphtheria mahimong direktang kontakon. Sa laing pagkasulti, sa kadaghanan sa tanan nga mga kaso sa diphtheria walay mga pruweba nga nagpakita nga ang impeksyon gikan sa gawas nga mga tinubdan. Sa makausa pa, ang ebidensya nga gihatag ni TE Boldyrev (1949) nagpakita nga 53 porsyento sa mga kaso sa typhoid wala mahibal-i ang gigikanan. Ang papel sa mga exogenous nga impeksyon anam-anam nga mikunhod, nga naghatag sa iyang dapit sa endrogenous nga mga impeksyon. Sa walay bisan unsa

Machine Translated by Google

pagduha-duha sa umaabot, maamgohan nga ang panguna nga papel sa tinuud gidula sa mga auto-infections, labi na nga wala pa kita sa hingpit nga pagpanag-iya sa kinahanglan nga kahibalo nga makapaarang kanato sa pagpatin-aw sa esensya sa mga mekanismo sa physiological ug mga kondisyon nga nagbag-o. ang normal nga symbiosis sa mga selula ug bakterya ngadto sa usa ka kahimtang sa impeksyon.

"Bahin sa aetiology sa makatakod nga mga sakit kinahanglan naton biyaan ang mga ideya nga gipanamkon sa panahon ni Koch, Ehrlich ug Pasteur sa 'pathogenic' nga kinaiya sa mga mikroorganismo sa eksternal ug internal nga media. Sa bug-os nga kahulugan sa pulong dili ang bakterya mismo ang pathogenic, apan ang mga physiological correlations nga anaa sa gihatag nga organismo sa usa ka partikular nga higayon ug nga organikong konektado sa mga kasamok sa mga sistema sa regulasyon ug mekanismo sa nerbiyos niini. Walay espesyal nga 'pathogenic' nga mikrobyo sa kinaiyahan; adunay, bisan pa, wala'y katapusan sa mga hinungdan nga nagpasiugda sa pagkadaling mabatonan sa usa ka sagad nga resistensya nga hilisgutan, ug vice versa."

Usa lang ka konklusyon ang atong makuha gikan niining tanan. Ang tinuod nga hinungdan sa makatakod nga mga sakit dili ang mikrobyo, apan ang ningdaot nga kahimtang sa normal nga biological nga proseso sa organismo. Ang mga mikrobyo kanunay nga naglungtad, sila naglungtad gihapon ug sila naglungtad hangtod sa hangtod. Ang kampanya sa paglaglag ug pagpuo kanila bug-os nga kabuang. Isip resulta sa pagpabuta sa tinuod nga mga hinungdan sa mga sakit, ang organikong gahum sa tawo sa pagsukol anam-anam nga mikunhod ngadto sa usa ka gidak-on nga ang mga tawo wala na maghulat sa impeksyon nga moabut gikan sa gawas, apan nahulog sa mga bakterya nga nagdasok sulod sa ilang mga lawas. . Kay diha sa tawhanong organismo kadtong mga bakterya nga dili makahimo sa bisan unsa nga kadaot ngadto sa labing dautan sa mga mananap, mag-atubang sa huyang, walay bili, dili aktibo nga mga selula nga naporma gikan sa karne, pan, mantekilya ug asukar. Busa, dili ikatingala nga sila nahulog lamang sa mga selyula ug gilamoy kini pag-ayo. Ang buotan nga tawo kinahanglan nga limpyohan ang iyang lawas sa matag usa sa mga wala'y kapuslanan nga mga selyula, pagkahuman wala'y mikrobyo nga mangahas sa pagduol sa mga batan-on, lig-on ug lig-on nga mga selyula nga naglungtad gikan sa mga halangdon nga prutas, nuts ug cereal. Dinhi, sa tinuud, mao ang "esensya sa mga mekanismo sa pisyolohikal ug k

Machine Translated by Google

symbiosis sa mga selula ug bakterya ngadto sa usa ka kahimtang sa impeksyon," ang katin-awan nga Davydovsky dili makahatag.

Ang papel sa mga antibiotics isip mga ahente sa pagtambal temporaryo ug malimbongon. Ang mga tawo anam-anam nga nahigawad kanila.
Ang pag-neutralize sa mga epekto sa kalihokan sa bakterya sa mubo nga panahon, gipaluya nila ang mga selyula ug gihawan ang agianan alang sa labi ka kusog nga mga impeksyon sa ulahi.

Ako adunay labing suod nga kasinatian sa antibiotics. Isip resulta sa kakuwang sa natural nga pagkaon ang akong mga anak kanunay nag-antos sa dili regular, padayon nga hilanat tungod sa auto-infection ug auto-intoxication, ang ilang temperatura kasagarang nag-usab-usab tali sa 37.8°C. ug 38°C. Gidala nako ang akong anak sa Paris ug gisalig siya sa pag-atiman sa labing inila nga mga "espesyalista" didto. Ikasubo, pinaagi sa paturagas nga pag-eksperimento sa mga antibiotics ilang gipataas ang ilang temperatura ngadto sa 40-41°C. ug nagdaot sa iyang kasingkasing ug kidney, sa kataposan gipatay nila siya, nga wala makadayagnos sa iyang sakit.

Ang sama nga butang nga nahitabo sa akong anak nga babaye, apan sa gihapon mas dakong kapintasan, duha ka tuig sa ulahi. Gibutang nako siya sa Anscharhohe Children's Hospital (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) sa Hamburg, diin ang usa ka Dr. Wolfgang Tiling mihimo sa labing dili tawhanon nga mga eksperimento sa akong kabus nga anak. Kada adlaw mokuha siya ug daghang dugo, nga iyang gipailalom sa lainlaing mga pagsulay sa laboratoryo o giindyeksyon sa daghang mga kabus nga ilaga ug mga koneho, nga nagpakaaron-ingnon nga pinaagi sa pagpadaghan sa bakterya gusto niya nga mailhan ang tinuud nga organismo nga responsable sa sakit, apan kini dili niya matino sa iyang talagsaon nga klinikal nga eksaminasyon. Ang mas taas nga temperatura sa akong anak misaka, mas dako ang dosis sa antibiotics nga gihatag ug mas lainlain ang ilang mga barayti. Uban sa dugang nga dosis sa antibiotics ang temperatura misaka ug mas taas, hangtud nga kini padayon nga nag-usab-usab tali sa 39°C. ug 41°c. ug ang mga timailhan sa nephritis nahimong kusganon nga gimarkahan. Pinaagi sa iyang "siyentipikanhong" nagpasabot nga gipadali niya ang pag-uswag sa sakit, nga gipakunhod ang "normal" nga gidugayon sa upat ka tuig ngadto sa usa ka bulan lamang. Giisip niya ang bata nga usa ka dummy ug gihadlok kami sa sayop nga pagtuo

Machine Translated by Google

nga kon dili siya hatagan ug cortisone o ipailalom sa internal biopsy, dili siya mabuhi og sobra sa usa ka semana.

Niadtong mga adlawa akong nasugatan ang German ni Bircher-Benner treatise nga nag-ulohang "Nutritional Diseases" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Gikuha dayon nako ang akong anak nga babaye sa maong ospital ug gisalig siya sa pag-atiman sa natural nga nutrisyon. Uban sa kalit nga balud sa usa ka magic wand ang temperatura sa akong anak nahulog sa rehiyon nga 37°-37.5 °C. ug ang gidaghanon sa iyang ihi misaka gikan sa 200m1 ngadto sa duha ka litro kada adlaw. Sulod sa usa ka semana siya mitindog ug milakaw tabok sa lawak aron ablihan ang pultahan niadtong walay kasingkasing nga doktor, kinsa nabungol sa kakugang ug nahadlok kaayo sa kaulawan nga ubos sa usa ka walay basehanan nga pasangil o sa lain siya midumili sa paghatag kanako ug mga kopya sa ospital mga rekord ug mga eksaminasyon sa klinika.

Kung gipadayon pa nako ang pag-amuma sa bata sa usa ka pagkaon nga hilaw nga pagkaon, sigurado nga buhi pa siya karon. Apan niadtong panahona akong giisip ang hilaw nga pagkaon ingong usa ka paagi sa pagtambal ug ako may pagtuo gihapon sa artipisyal nga mga bitamina. Aron masinati pag-ayo ang sistema sa nutrisyon sa Private Clinic ni Dr. Bircher Benner, akong gidala ang bata gikan sa Hamburg ngadto sa Zurich ug gipabilin siya sa sanatorium sulod sa 23 ka adlaw. Mahimong hisgotan ko dinhi, sa laing bahin, nga sa kasubo human sa kamatayon ni Dr. Bircher Benner, ang iyang sistema sa nutrisyon nabag-o pag-ayo pinaagi sa pagpaila sa mga linuto nga pagkaon, mga produkto sa dairy, bitamina ug uban pang mga tambal.
Bisan unsa pa man, nadasig sa dali nga pag-uswag sa iyang kahimtang, naghunahuna ko nga posible nga mapasig-uli ang iyang kahimsog sa usa ka bahin pinaagi sa hilaw nga mga nutrisyon ug usa ka bahin sa mga linuto nga pagkaon ug artipisyal nga mga bitamina. Anyway, na-extend namo ang iyang kinabuhi ug upat lang ka tuig.

Ako sa akong kaugalingon usa ka talagsaong ehemplo sa tawo, kadaugan batok sa mga auto-infections. Sulod sa kapin sa 20 ka tuig nag-antos ako sa laygay nga brongkitis hangtod sa kadaghan nga daghang beses sa usa ka tuig, kanunay akong naghigda sa akong higdaanan nga adunay labing grabe nga pag-atake sa katugnaw. Ang hilaw nga pagkaon, bisan pa, nagbag-o niining tanan ug bisan kung sa miaging napulo ka tuig natulog ako sa ilawom sa bukas nga kalangitan sa tibuuk nga tuig, usahay sa tugnaw nga katugnaw sa tingtugnaw nga 15 o 16 degree, nga adunay mga mikrobyo sa ilang mga lugar,

Machine Translated by Google

Wala ko kausa nga giubo o gibati ang gamay nga timailhan sa usa ka sip-on. Gusto nakong idugang sa paagi nga ang pagkatulog sa hawan nga hangin sa tingtugnaw wala magkinahanglan og partikular nga kabayanihan. Ang gikinahanglan mao ang pagtabon og maayo sa lawas ug ang nawong nga bukas sa presko nga hangin. Dugang pa, importante nga biyaan ang linuto nga pagkaon aron mawagtang ang mga hinungdan sa paggugol sa mga gabii nga walay tulog ug walay hunong nga pagligid sa higdaanan.

Ang Kanser mao ang Resulta sa Grabe nga Pagkadaot sa mga Selyula

Sama sa kaso sa tanan nga uban nga mga sakit, ang mga hinungdan sa kanser, usab sayon nga ipasabut sa kahayag sa mga balaod sa kinaiyahan.

Naghimo ang mga cytologist og daghang panukiduki aron mahibal-an ang mga kalainan tali sa mga istruktura sa normal nga mga selula ug sa mga selula sa kanser. Sa kasagaran nga pagsulti, ilang nakaplagan nga ang mga selula sa kanser maoy mga selula sa kasagarang mga tipo nga walay gikinahanglang istruktura ug kapabilidad sa pagbuhat sa bisan unsang mapuslanong trabaho bisan unsa. Ang ilang katuyoan mao ang paglamoy sa mga protina (mga materyales sa pagtukod) ug pagdaghan.

Sama sa nahibal-an naton, ang mga selyula sa mini nga tawo adunay parehas nga parehas mga hiyas. Adunay usa lamang ka ang-ang sa kalainan tali sa pagkadunot nga giantos sa mga selula sa mini nga tawo ug sa mga selula sa kanser. Mahitungod sa lokasyon sa pipila ka mga kahimtang, ang tinuod nga tawo nagmalampuson sa pagpugong sa mga selyula sa mini nga tawo sa iyang kontrol. Iyang gipakaylap sila sa gawasnon nga mga hawan sa iyang organismo, iyang gipuno ang walay sulod nga mga lungag uban kanila, iyang gilabay sila sa ilawom sa iyang panit, iyang gisagol kini sa iyang normal nga mga selula ug sa ingon, sa usa ka panahon labing menos, iyang gitipigan ang sensitibo nga mga organo ug sistema sa ang iyang lawas gawasnon sa kapeligrohan sa ilang pagpamugos.
Ang tanan makakita sa hubo nga mata sa dako nga masa sa mini nga tawo, usahay moabot sa gibug-aton nga 60-70 ka kilo. Kung ang pipila ka kilo sa maong masa ibutang sa bisan unsang gland o organ, ang kalihokan sa gihatag nga gland o organ siguradong maparalisar ubos sa resulta nga pressure. Sa ingon niini nga paagi ang kanser nagtapos sa kinabuhi sa usa ka tawo.

Ang mga selula sa mini nga tawo, sama niadtong sa kanser, gitawag nga naglungtad pinaagi sa pagkaon nga giandam sa kusina alang sa

Machine Translated by Google

nag-unang katuyoan sa paglihok isip avid konsumidor sa maong pagkaon. Pinaagi sa depensibong mga paningkamot sa tinuod nga tawo ang mga selula sa mini nga tawo dili makahimo sa hingpit nga pag-assimilate sa dako kaayong gidaghanon sa dili natural nga mga substansiya nga gipasulod sa lawas pinaagi sa agianan sa pagkaadik, ug sa ingon usa ka dako nga proporsiyon sa maong mga substansiya ang nawala nga walay tumong. pinaagi sa pagkasunog ug nahimo nga sobra nga kainit. Aron gawasnon nga makakaon niadtong sobra nga gidaghanon sa pagkaon, ang mga selula sa mini nga tawo naningkamot sa pagbaton ug kagawasan, sa pagpahiluna sa bisan unsang lokalidad nga ilang gusto ug sa paghurot sa ilang kaugalingon sa hingpit. Sa diha nga ang usa o pipila kanila molampos sa ilang mga paningkamot, sila magsugod sa paglamoy sa dili katuohan nga katulin sa mga pagkaon nga gihatag kanila sa ilang hakog nga agalon. Busa, sugod sa usa o duha ka dili importanteng mga selyula, mitungha ang mangtas nga nagpugong sa tanang katawhan sa pagkupot sa makapatayng kalisang niini.
Sa walay bisan usa sa daghang mga proseso sa patolohiya nga kita makasugat sa usa ka susama nga kaso diin sa taliwala sa milliard sa mga selula usa lamang o duha ka mga selula ang madala sa sakit.

Ang tawo nga tin-aw og panan-aw nga adunay katin-awan sa pag-okupar sa iyang hunahuna uban sa sukaranang mga problema dili makatabang sa paghunahuna sa mga hungog nga mga pangutana diin ang mga siyentipiko sa panukiduki nag-usik sa ilang oras, salapi ug kusog. Aron ipatin-aw ang panghitabo sa kanser ilang gilista ang mga 400 ka nagkalain-laing mga carcinogenic nga mga ahente, nga, gawas sa mga hinungdan sa pagkaon, walay pinakagamay nga koneksyon sa mga nag-unang hinungdan sa carcinogenesis. Ang matag indibidwal kinahanglan nga mangutana sa iyang kaugalingon niini nga pangutana: "Gitugotan nga ang tanan nga mga hilo, silaw, kanunay nga mga iritasyon, mga kadaot, paso, mga virus, nikotina, alkitran ug daghang uban pang mga ahente mahimo, ingon makadaot nga mga hinungdan, makahimo sa paghikaw sa mga selula sa ilang komplikado. estraktura ug ang ilang kapasidad sa pagtrabaho, o sa pagdaot, sa pagpaluya, sa pagdugmok ug sa pagpatay kanila, apan sa unsa nga posible nga mga paagi nga ilang maaghat sa usa o duha ka mga selula ang ingon ka dako nga gahum sa pagpadaghan nga makahimo kanila, sa usa ka mubo nga luna sa panahon, sa paglumpag ug unya sa paglaglag sa bug-os sa tibuok kahibulongang edipisyo sa lawas sa tawo sa kinatibuk-an niini?"

Kanang makalilisang nga gahum makugihong giluto, giluto, giandam ug gipresentar ngadto sa mangtas sa tag-iya sa organismo mismo alang sa iyang

Machine Translated by Google

kaugalingong kataposang kalaglagan. Ang kanser mao ang buhing pamatuod sa grabeng pagkadaot sa mga selula ug ang dili kalikayan nga resulta sa dili natural nga nutrisyon.

Atol sa ilang mga imbestigasyon, kanunay nga giatubang sa mga siyentipiko ang tinuod nga mga hinungdan sa kanser. Ilang gikuptan sa ilang mga kamot ang dili malalis nga mga pruweba, ilang gitan-aw kini sa makadiyot ug gipamatud-an pa gani kini, apan sa matag higayon nga ang pangutana sa pagbag-o sa nagpatigbabaw nga mga sistema sa pagdiyeta moabut alang sa deliberasyon, ilang gipiyong ang ilang mga mata sa kalisang, nga daw gihapak sa dalugdog, ug sa walay paglangan sa makadiyot, sila mohunong, tungod kay DILI nila GUSTO nga makakita ug bisan unsa nga dili natural sa ilang mga batasan sa nutrisyon. Sa partikular, ang DILI GUSTO nga sawayon ang pan nga ilang gikaon ug nga sa milabay nga mga katuigan ilang giisip nga usa ka pagkabalaan, nga wala namalandong sa makadiyot nga sa pag-abot niini sa lamesa gibalikbalik na kining gipasipad-an pinaagi sa paggaling. , pag-ayag, pagmasa ug pagluto.

Tin-aw nga nakita sa mga cytologist nga ang kanser gipatungha pinaagi sa mga selula nga wala'y espesyal nga mga istruktura ug mga kapabilidad sa operasyon, apan sa ilang pagtan-aw ang tanan nga mga selula sa gitawag nga himsog nga tawo (bisan kung kini produkto sa dili natural nga nutrisyon) sa panguna. bug-os nga naugmad ug hingpit nga mga selula nga sa ulahi gihikawan sa ilang normal nga mga kinaiya pinaagi sa impluwensya sa pipila ka mga ahente sa carcinogenic. Sa laing pagkasulti, ang pagkawala sa tukma nga mga mekanismo sa pabrika sa mga depekto sa produksyon niini konektado sa matag kaswal nga hinungdan, apan sila walay bisan unsa nga kalambigitan sa mga materyales sa pagtukod nga gihatag sa maong pabrika, o sa kinaiyahan ug kalidad sa hilaw nga materyales. mga materyales nga gikinahanglan alang sa produksyon. DILI NILA GUSTO NGA MAKITA nga ang mga organo sa tanang linuto-kaon permanente nga nabahaan sa milliards sa mga selula nga nawad-an sa ilang tukma nga mga istruktura ug mga gimbuhaton. Ako karon mokutlo og pipila ka mga tudling gikan sa Cowdry's "CANCER CELLS" diin ang magbabasa tin-aw nga makakita kon unsa ka yano ug klaro ang tinuod nga mga hinungdan sa
cancer kay.

Si Cowdry misulat (p.11): "Sa pagkawala sa kinatibuk-an o sa bahin sa espesyal nga function sa serbisyo sa ilang mga nag-una, ang mga selula sa kanser mawad-an sa sama nga pagsukod sa mga bahin sa istruktura nga naghimo nianang partikular nga function.

Machine Translated by Google

posible. Ang istruktura dili mamentinar kung wala ang pag-obra bisan pa sa pagmentinar sa function kung wala ang katugbang nga istruktura." Nakalimot si Cowdry sa pagdugang sa labing klaro nga kamatuoran diin ang sekreto sa kanser masulbad sa makausa alang sa tanan.

Sa ato pa, aron mamentinar ang istruktura ug magamit ang mga hilaw nga materyales hinungdanon nga mga kinahanglanon, ug kung ang mga HIWALA nga MATERYAL mabag-o sa mga LUTO nga MATERYAL, wala'y istruktura nga mapadayon, ni magamit.

Alang sa normal nga pagtubo sa mga selula, si Cowdry nagkutlo sa Rusch ingon sa mosunod: "Ang normal nga primordial nga mga selula adunay daghang mga potensyal nga mekanismo nga sa katapusan nagtino sa pagkalainlain. Kini nga mga mekanismo mahimong aktibo kung ang mga sangkap nakab-ot ang piho nga lebel sa kantidad" (p. 15). Atol sa pagbag-o sa kanser "Ang mga carcinogens nag-aghat sa usa ka pagbag-o sa usa o labaw pa sa mga espesyal nga gimbuhaton sa selula. Ang resulta nga pagbag-o makapanunod." Apan, "Ang mga selula nga nag-antus gikan sa ingon nga napanunod nga pagbag-o mahimo nga magkinahanglan sa dugang nga pagkawala sa mga hinungdan sa aksesorya sa dili pa mahimong hingpit nga autonomous neoplasms" (p. 17). Ang kanser wala gihimo gikan sa hingpit nga naugmad ug espesyal nga mga selula. "Ang itlog ug ang sperm kay magkalahi kaayo nga mga selula nga dili mahimong malignant ug mopatunghag mga kanser nga naglangkob sa sperm o egg cells nga modaghan nga walay naandang pagpugong ug mosulong sa mga teritoryo nga iya sa normal, maayong pamatasan nga mga selula" (p. 333).

Ang nag-unang mga kalihokan sa mga selula sa kanser mao ang pagpangita sa mga nitrogenous nga mga substansiya, paglamoy sa mga protina sa mananap, pag-agaw sa mga amino acid, pag-synthesize sa abnormal nga mga protina ug paghimo sa lain-laing mga pagpahimulos sa susama nga kinaiya. Ang kanser gitan-aw "ingon nga naglihok sama sa usa ka 'nitrogen lit-ag' nga nagtangtang sa mga amino acid gikan sa pool sa lawas nga wala magtugot sa bisan unsang hinungdanon nga pagbalik niini" (p. 39). Dugang pa sa ubos kini gipahayag (ibid.): "Ang metabolismo sa nitrogen sa malignant nga mga selyula daw gidala pinaagi sa pagkuha gikan sa maayo nga paggawi nga mga selula, pag-alagad sa lawas sa hustong paagi, mga materyales nga gikinahanglan kaayo nila." Ang enigma dali ra unta nga masulbad kung ang mga pulong nga "gikinahanglan kaayo" gipulihan sa mga pulong nga "HINGPIT NGA WALAY KAUGALINGON UG MAKADAOT". Giisip ni Christensen ug Henderson (1952) ang pagkalabaw sa amino acid

Machine Translated by Google

pagtipon sa mga selula sa carcinoma "usa ka mahinungdanong hinungdan sa pagtubo ug pagpadaghan sa neoplastic cell sa usa ka nag-usik nga mananap" (ibid.). Sa ilang pagtan-aw ang mananap nausik dili tungod sa pagkawala sa natural nga mga pagkaon, apan tungod sa kakulang sa gidaghanon sa mga amino acid.

Ang mga selula sa kanser padayon nga nag-synthesize sa mga protina. Si Cowdry misulat (p. 152): "Ang malignancy kanunay nga giisip nga nalangkit sa usa ka abnormalidad sa protina synthesis ug sa posible nga pagporma sa abnormal nga mga protina. Adunay usa ka padayon nga pukot nga synthesis sa protina ug nucleoprotein sa paghatag og bag-ong cell substance sa nagtubo nga mga tumor, samtang ang synthesis niini Ang mga materyales sa normal nga mga tisyu nga wala'y pagtubo gibalanse sa usa ka katumbas nga pagkaguba." Sa laing dapit iyang gikutlo ang Caspersson (1950): "Sa tunga-tunga sa malignant tumor cell ug sa normal nga nagtubo nga selula daw adunay usa ka sukaranang kalainan mahitungod sa pagpalambo sa sistema alang sa protina formation. Sa malignant tumor cell ang endocellular nga mekanismo sa pagpugong, nga kasagarang naglimite sa kalihokan sa sistema sa pagporma sa protina, mas daghan o dili kaayo mihunong sa, pag-obra, nga mitultol ngadto sa piho nga mga kausaban sa cytochemical nga hulagway" (pp. 10-102). Kinahanglan ba nga hatagan og gibug-aton nga ang mga protina nga gikuwestiyon dili ang mga protina nga nakuha gikan sa mga ubas o mansanas, apan kadtong giluto o giluto sa kusina ug gisalikway sa normal nga mga selyula?

Ang dugang nga siyentipikong mga imbestigasyon nagpakita nga ang gidaghanon sa Ang mga tambok sa mga selula sa kanser labaw sa normal, samtang ang sa mga bitamina ug mineral, sa laing bahin, ubos sa normal.

Giangkon ni Cowdry nga "Ang mga selula, malignant ug uban pa, halos dili mahunahuna nga komplikado nga gagmay nga mga indibidwal. Tingali ang matag usa adunay ingon ka daghan sa 10,000 ka lainlaing biochemical constituents, gikan sa dili organikong mga ion ngadto sa labing komplikado nga mga protina ug mga nucleoprotein, nga direkta o dili direkta nga nakig-uban sa usag usa. ..ang balanse sa mga kalihokan sa usa ka buhi nga selula, nga mao ang kinatibuk-ang dayag nga pagpahayag sa kinabuhi sa selula, kinahanglan nga usa ka function sa bisan unsa nga panahon sa hilabihan ka komplikado kinetic interaksyon tali niini nga mga materyales. Kinahanglan nga ihulagway sa kinetic nga termino ang daghang mga relasyon nga nahilambigit.

Machine Translated by Google

pipila ka mga baryable sa usa ka higayon, kita makakuha apan usa ka limitado kaayo nga pagtan-aw sa tibuuk nga komplikado nga kahimtang. Ang mga pormulasyon sa matematika nga may kalabotan sa 4 o 5 ka component nga sistema nagpresentar ug dako kaayong kalisdanan, ilabina kadtong naghisgot sa libu-libo nga mga baryable" (pp. 151-152). Bisan pa, bisan pa sa kakulang sa ilang kahibalo, ilang gibalewala ang kinaiyahan nga nagtukod sa mga komplikado nga mga selula ug ilang giaghat ang mga tawo sa pagtuo nga pinaagi sa ilang kaugalingon nga tukma nga pagkalkula mahimo nila mahibal-an ang eksakto nga qualitative ug quantitative nga mga kinahanglanon sa mga cell. mga selula bahin sa mga protina, tambok, carbohydrates, bitamina, minerales, ug uban pa.

Nagpadayon pa gani sila sa una nga pagtamay sa kaalam sa punoan nga inhenyero pinaagi sa dili pag-uyon sa iyang gi-orden, ug pagkahuman sa paghimo sa lainlaing mga butang sa ilang mga pabrika ug itanyag kini kanamo. Tugoti ang magbabasa nga magdesisyon alang sa iyang kaugalingon kung ang ilang mga aksyon kataw-anan o makaluluoy.

Daghang ebidensya ang nakolekta sa mga siyentipiko sa panukiduki aron ipakita nga ang pagdaginot o mga pagdili sa pagkaon nagpugong, o labing menos limitahan, ang insidente ug pagtubo sa kanser. Atol sa Unang Gubat sa Kalibutan ubos sa grabe nga pagrasyon sa pagkaon nga gigamit kaniadto sa Denmark, Russia, Germany ug Austria nga namatay sa kanser mas gamay kaysa pagkahuman sa rasyon giwagtang sa katapusan sa gubat. Sa opinyon ni Hindhede (1925) ang sobra nga pagpakaon nakatampo niining misunod nga pagtaas sa insidente sa kamatayon.

Gihisgotan ni Cowdry ang mga pananglitan gikan sa mga eksperimento nga gihimo sa mga hayop: "Gihatag ang kredito kang Moreschi (1909) ni McCay (1947) alang sa pagpalapad sa trabaho sa naunang mga imbestigador sa Britanya nga nagpakita nga ang pagdili sa pagkaon nagpugong, o nagpahinay, sa pagtubo sa mga tumor sa mga hayop.
Ang Sarcomas nga gi-transplant ni Moreschi ngadto sa mga ilaga mikuha sa kasarangan nga proporsiyon sa gidaghanon sa pagkaon nga gihatag. Ang mga ilaga sa mga gidid-an nga mga pagkaon mas taas nga kinabuhi ug ang pagbalhin sa mga tumor ngadto kanila mas lisud kaysa sa bug-os nga gipakaon nga mga ilaga.

"Si McCay ug ang iyang mga kauban nakahimo og talagsaon nga mga pagtuon sa ang mga ilaga nalangan pinaagi sa pagkunhod sa kusog sa pagkaon ngadto sa igo alang sa pagpadayon, apan dili igo alang sa pagtubo. Usa ka grupo ang gihimo

Machine Translated by Google

batan-on sulod sa kapin sa 700 ka adlaw ug lain nga sobra sa 900 ka adlaw nga wala tugoti nga motubo ngadto sa pagkahamtong, bisan pa sa kamatuoran nga ang kasagarang gitas-on sa kinabuhi niini nga matang sa ilaga ubos sa naandang mga kahimtang maoy gibana-bana nga 600 ka adlaw. Kung hatagan ug igong kaloriya ang mga ilaga nga nalangan ug mahimong mabuhi sa kinatibuk-an nga 1,400 o labaw pa nga mga adlaw — sobra sa doble sa ilang normal nga gitas-on sa kinabuhi" (pp. 394-395). wala'y bili sa mga ilaga nga nalangan sa pagtubo hangtud human sila gitugotan sa pagkab-ot sa pagkahamtong" (p. 396). Unsa ka nindot nga mga resulta ang dili makuha kung kadtong mga ilaga gipakaon sa usa ka gidili nga pagkaon sa mga hilaw nga pagkaon lamang.

Gipakita sa dugang nga mga eksperimento nga 150 ka kaso sa mga tumor ang naugmad taliwala sa 198 ka ilaga nga gipakaon sa "normal" nga pagkaon, kay batok lamang sa 38 ka mga tumor sa 200 ka mga ilaga nga may diperensya nga mga ilaga - mga mananap nga partially gihikawan sa gitawag nga normal nga pagkaon. pagkaon nga nagpakaylap sa ingon nga mapintas nga pagpamatay ug nagpamubo sa gidugayon sa kinabuhi sa daghang mga higayon?

Ang mga paningkamot gihimo sa lain-laing mga panahon sa pagpatin-aw sa relasyon tali sa gibug-aton sa lawas ug kamatayon sa kanser pinaagi sa paghisgot sa estadistika sa seguro sa kinabuhi. Sa 1913, usa ka hiniusang komite sa Association of Life Insurance Medical Directors ug ang Actuarial Society of America nag-atubang sa 774,672 nga mga palisiya nga gipalit sa mga lalaki nga nag-edad 20-62. Nakita dayon nga alang sa mga lalaki nga nag-insyurans sa edad nga 30-44 ang mga rate sa pagkamatay gikan sa kanser alang sa sobra nga timbang nga 37, alang sa standard nga gibug-aton nga 32 ug alang sa ubos nga timbang nga 24, gikalkula ingon kada 100,000. Para sa mas tigulang nga grupo nga 45 anyos pataas, ang

katugbang nga rates mao ang 156, 144 ug 120, sa tinagsa.
Sumala sa mga rekord sa Union Central Life Insurance Company, nga gisusi niadtong 1932, ang mosunod mao ang mga rate sa pagkamatay sa kanser, sugod sa 25 porsyento o labaw pa nga sobra sa timbang, ngadto sa 50 porsyento nga kulang sa timbang: 143, 138, 121, 111, 114 ug 95, ang numero sa 111 nga nagtumong sa "normal" nga gibug-aton. Bag-o pa, sumala sa Statistical Bulletin sa Metropolitan Life Insurance Company (1951), ang pagkamatay sa sobra sa timbang nga mga lalaki gikan sa sakit nga cardiovascular-renal.

Machine Translated by Google

katunga na usab sa standard ug nga gikan sa diabetes maoy mga upat ka pilo sa standard. Mao kini ang mga grasya nga gihatag sa mini nga tawo sa katawhan.

Tali sa 1900 ug 1950 ang pagtaas sa mortalidad sa mga sakit sa cardiovascular ug kanser sa Estados Unidos sa Amerika mao ang mosunod. Sulod sa 50 ka tuig ang rate sa pagkamatay sa kanser miuswag gikan sa 64 hangtod 139.6 matag 100,000 nga populasyon, samtang ang alang sa mga sakit sa cardiovascular miuswag gikan sa 244 hangtod 478.1. Sa kinatibuk-an, sa 1950 gikan sa 803.9 nga pagkamatay matag 100,000 nga populasyon gikan sa napulo ka nag-unang hinungdan, mga sakit sa cardiovascular ug kanser mikabat sa 617.7. Labi pa nga hinungdanon mao ang labing bag-ong mga numero nga magamit, nga nagtumong sa tuig 1964. Ang rate sa pagkamatay sa kanser karon miuswag sa 151.3, samtang ang alang sa mga sakit sa cardiovascular misaka sa 508.6, nga naghatag usa ka hiniusa nga numero nga 659.9 gikan sa total nga 939.7 gikan sa tanan. hinungdan. Kini ang mga katingalahang resulta sa "pag-uswag" sa medisina; ang makapakurat nga resulta sa kadaghan sa mga doktor, ospital ug mga tambal; ang dili kalikayan nga mga produkto sa "pagdalisay ug pagputli" sa mga pagkaon. Mahimong mahanduraw sa usa ang kahimtang sa mga kalihokan kung ang karon nga "pag-uswag" magpadayon sa laing 50 ka tuig.

Sumala sa opisyal nga estadistika sa Estados Unidos sa Amerika para sa 1964, 1.4 porsyento lamang sa kinatibuk-ang ihap sa mga nangamatay ang gipasangil sa "Symptoms, seniority and ill-defined conditions". Sa kini nga kategorya nga pagkatigulang usa lamang ka pangagpas, siyempre, tungod kay taliwala sa mga nag-ut-ut sa linuto nga pagkaon wala'y usa nga nakaabut sa pagkatigulang. Samtang ubos sa tinuod nga sibilisado nga mga kahimtang! gawas sa mga aksidente ug mga disgrasya, ang tanang katawhan mamatay sa katigulangon.

Taliwala sa ihalas nga mga mananap sa natural nga palibot ang panghitabo sa kanser wala mahibaloi. Human sa pagpailalom sa binihag nga mga unggoy ngadto sa degenerated nga pagkaon sulod sa dugay nga mga yugto sa panahon, bisan pa niana, posible nga maobserbahan ang usa o duha ka tumor nga susama sa kanser. "Ang bugtong dako nga grupo sa mga organismo diin ang ebidensya sa panagsa nga pagtungha sa kanser wala hingpit nga nagpuyo sa kahiladman sa kadagatan," mipahayag si Cowdry (p. 196). Kini tungod kay ang makadaot nga mga kamot sa katawhan wala

Machine Translated by Google

nakaabot kanila. Ang ilang imyunidad mas talagsaon tungod sa kamatuoran nga ang ilang kalibotan mas dako kay sa atoa, sa lugar ug sa populasyon.

Sama sa among giingon, sa panahon sa ilang panukiduki, ang mga siyentista nag-atubang sa sukaranan nga mga hinungdan sa kanser, ilang gitan-aw kini ug gipamatud-an kini, ug bisan pa sila moagi niini nga wala'y pagtagad, ingon nga ang ilang pagpangita usa ka butang. "Ang ideya nga ang pipila ka mga sangkap sa pagdiyeta nga gikaon sa sobra nga kantidad, o tungod sa ilang pagkawala mahimong hinungdan sa kanser sa tawo, nag-uswag gikan sa lain nga gigikanan.

Ang mga eksperimento nga pagbag-o sa mga pagkaon sa mga hayop mahimong makahimo sa tanan kalainan sa mosunod nga presensya o pagkawala sa kanser" (p. 220).

Direkta pa gani nila nga nasabtan ang mga epekto sa natural nga mga pagkaon. Ang Cowdry klaro kaayo niining puntoha: "Sa katapusan ang kamatuoran nagsugod sa pagtungha nga adunay dili kaayo predisposisyon sa pag-uswag sa tumor sa pipila ka mga mananap sa dihang gipakaon sila sa natural nga mga pagkaon kay sa dihang gipakaon sila sa mga pagkaon nga giputli kaayo. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) Naobserbahan nga mas gamay nga benign hepatomas ang naugmad sa mga laki nga DBA nga ilaga sa usa ka pagkaon sa Purina Laboratory Chow nga gilangkoban sa natural nga pagkaon kaysa sa uban sa usa ka pagkaon nga gilangkuban sa mga semi-purified nga sangkap, kadaghanan, casein, cornstarch, partially hydrogenated cottonseed oil, sintetikong bitamina ug a sagol nga asin Dugang pa, ang mga semi-purified diet nga gihatag sa C3H nga laki nga mga ilaga nagpalambo sa pag-uswag sa mga benign hepatomas. mineral sa pagkaon. Ang mga tagsulat mabinantayon sa pagtudlo nga ang usa kinahanglan nga dili maghunahuna nga ang ubang mga matang sa mga tumor lahi nga tubag "(pp. 403-404).

"Nakaplagan ni Engel ug Copeland (1952) nga ang paglutas sa AES ug Sprague Dawley nga mga ilaga nga gipakaon sa natural nga mga pagkaon (stock diets) nakahimo og mas diyutay nga mga tumor sa mammary nga gipahinabo sa carcinogen, 2-acetylaminoflurene, kay niadtong gipakaon sa semipurified diets. Dako ang kalainan "(p. 404).

Machine Translated by Google

Ang magbabasa sa walay duhaduha nakaobserbar kon unsa nga matang sa pagkaon ang ilang gihatag ngadto sa mga eksperimento nga mga ilaga: mga materyales nga giputli pag-ayo sama sa casein, starch, lana sa cottonseed, sintetikong bitamina ug mga asin. Ang pagsagol niini nga mga substansiya nasayop nga ginganlan og "normal nga pagkaon" sa mga siyentipiko sa panukiduki. Gikolekta nila ang 100 porsyento nga mga ilaga nga wala'y kanser gikan sa mga uma ug gipriso sila sa mga hawla, gitratar ang mga kabus nga nilalang sama sa "delikado" nga mga bata, gipasanay sila sa usag usa, gipakaon sila sa "normal nga pagkaon" ug pagkahuman sa pipila ka mga henerasyon nahimo silang kung unsa. gitawag nila nga "pure inbred strains of mice". Matod nila, kadtong mga "inbred strain of mice" anaa sa usa ka espesyal nga pathologic nga kondisyon, diin hangtod sa 80 porsyento sa pipila ka mga strain ang daling mataptan sa "spontaneous" nga mga tumor sa "unknown cause". Ang tanan nga mga linuto nga pagkaon naa sa parehas nga matang sa kahimtang sa patolohiya.

Atong tan-awon karon kon ang mga siyentipiko makahimo ba sa pagdrowing ug bisan unsang mapuslanon mga konklusyon gikan sa taas nga talagsaong ebidensya. Ikasubo, ang tubag anaa sa negatibo. Sa pagkatinuod, si Cowdry naglisod pag-ayo sa pagsalikway sa labing bililhong datos, kay basin og bisan kinsa sa iyang mga magbabasa mahimong buang-buang sa paghunahuna nga biyaan ang usa o uban pa sa dili maihap nga matang sa mga pagkaon ug ilimnon, nga kasagarang giisip nga angay sa sibilisasyon. Mao kini ang iyang giingon: "Kinahanglan ang pag-amping sa pagbasa sa paghimo sa datos sa kanser sa tawo bahin sa mga hayop labi na nga may kalabotan sa pagkaon. Ang tawo, gawas sa hapit na nga lebel sa kagutom, usa ka omnivorous eater nga naanad sa pag-inom sa daghang lainlaing mga pagkaon. gipundok gikan sa daghang mga bahin sa kalibutan; samtang ang mga hayop gipasibo sa medyo parehas ug yano nga mga pagkaon sa lokal nga gigikanan" (p. 220). Tugoti ang magbabasa nga maghukom alang sa ilang kaugalingon kung unsa ka dako nga sayop nga pagsabut ang tagsulat.

"Gihatagan sa artipisyal nga gipasiugda nga hereditary susceptibilities sa kanser sa niini nga mga hilit, pampered ug gipanalipdan, suod inbred strains sa mga ilaga, sa unsa nga paagi nga ang mga kanser sa tinuod nga gihimo diha kanila?" nangutana si Cowdry (p. 350), nga wala makakita og tubag sa pangutana.

"Ang pag-ila sa lig-on nga organ-specific hereditary susceptibility sa pipila ka mga strain sa mga ilaga nagpasiugda sa atong pagkawalay alamag mahitungod sa kinaiyahan sa mga carcinogens diin ang mga selula daling mataptan. Kini nga mga ilaga nanguna sa usa ka gitagoan nga kinabuhi sa mga hawla. Sila kasagarang gitipigan sa air-conditioned.

Machine Translated by Google

mga lawak ug ang ilang pagkaon talagsaon nga makanunayon. Wala sila maladlad sa bisan unsang nahibal-an nga pisikal o kemikal o biolohikal nga mga carcinogens" (pp. 349-350). Si Cowdry tinuyo nga nagpiyong sa iyang mga mata sa kamatuoran nga ang tinuod nga pisikal, kemikal ug biolohikal nga mga carcinogens mao ang mga kondisyon nga siya mismo ang nagbuhat alang niadtong mga kabus nga ilaga. Kini naglakip sa paghikaw kanila sa ilang natural nga palibot ug sustansiya, pag-isolate ug pagtak-op kanila sa hilit nga mga hawla, pagpasilong, pag-atiman ug pagpanalipod kanila, pag-inbreed kanila sa artipisyal nga paagi, pagpabilin kanila nga dili masamok sa air-conditioned nga mga lawak ug pagpakaon kanila sa casein, cornstarch, cottonseed oil, sintetikong bitamina ug asin.

Bisan asa, si Cowdry nagdala ug duha ka lamesa sa eksperimento nga datos aron ipakita ang mga pagbag-o sa pag-uswag sa kanser pinaagi sa pagbag-o sa (a) protina sa pagkaon ug hinungdanon nga amino acid ug (b) mga bitamina sa pagkaon B. Dayon iyang gihimo ang mosunod nga mga komento: "Ang mga bitamina ug importanteng amino acid makausab sa produksiyon sa kanser... Ang pagpatin-aw niini ug sa uban pang mga kaplag lisud. mahitabo ang neoplastic nga kausaban" (p. 401). Kini klaro nga usa ka pagsalikway sa mga magamit nga datos. Kini sama ra sa pag-ingon nga ang makatagbaw o dili makatagbaw nga operasyon sa usa ka pabrika kinahanglan nga dili kinahanglan nga adunay bisan unsang koneksyon sa panag-uyon o pagkadisharmonya sa mga hilaw nga materyales nga gihatag niini.

"Kini mahimong ahat sa paghimo sa pipila ka mga pagkaon sa pagpugong sa kanser alang sa tawo sa kini nga mga nahibal-an, ingon sa husto nga gipasidan-an ni Greenstein (1947)," misulat si Cowdry ug dayon midugang: "Sa usa ka butang ang gitas-on sa kinabuhi sa tawo labi ka taas kaysa nianang niini. eksperimento nga mga mananap nga ang pagsunod sa ingon nga usa ka hypothetical nga pagkaon dili mahimo sa daghang mga tuig, sa pipila ka mga kaso sa hapit usa ka quarter sa usa ka siglo, sa mga yugto sa latency sa carcinogenesis" (p. 401).
Bisan pa niana, "Ang dugay nga padayon nga underfeeding sa mga mananap siguradong makapakunhod sa insidente sa pipila ka mga matang sa spontaneous tumor" (p. 429).

"Ang magamit nga datos nag-una nga adunay kalabotan sa insidente sa mga tumor ug dili ang ilang rate sa pagtubo human sila nagsugod. Ang pipila ka mga higayon sa

Machine Translated by Google

nga ang pagtubo gibag-o sa mga hinungdan sa pagdiyeta dili igo nga mga ebidensya nga ibase sa bisan unsang mga lakang sa pagtambal sa karon nga kahimtang sa atong kahibalo" (p. 402). Morag sa amon nga si Cowdry dili interesado sa pagkunhod sa insidente sa mga tumor; interesado siya lamang sa problema sa pagpangita sa terapyutik mga lakang alang sa pag-ayo sa kanser ug nga dili pinaagi sa pagtul-id sa atong nutritional batasan, apan pinaagi sa ahensya sa pipila hinanduraw pildora o sa uban nga mga.

Makapainteres nga mahibal-an kung kanus-a ug asa ang mga siyentista sa katapusan makasabot sa tinuod nga mga hinungdan sa kanser. Sa pagkakaron sila nakadiskobre ug mga 400 ka "carcinogenic agents", mahitungod niini si Cowdry nag-ingon: "Lagmit ubos pa sa usa ka porsyento sa mga kanser nga giatubang sa mga doktor mao ang aktuwal nga mga carcinogens, o kombinasyon sa mga carcinogens, nga makita" (p. 390). Batok niini nakita na nato kung giunsa nga ang "normal' (dili natural) nga pagkaon nagpasiugda sa mga tumor sa 80 sa 100 ka mga ilaga nga walay kanser sa usa ka kaso ug 150 sa 198 sa laing kaso. ang pagrasyon niini nakapugong pag-ayo sa kasubsob sa kanser sa tibuok kanasuran ug ang pag-ilis niini sa natural nga nutrisyon lagmit nga makapugong sa pag-uswag sa kanser sa kinatibuk-an.Ang usa tingali magdahom nga ang Cowdry karon magtagad sa natural nga nutrisyon isip tubag sa problema sa pagsumpo sa kanser ug mohunong sa pag-usik-usik Ang iyang panahon sa walay pulos nga mga imbestigasyon sa tanang uban pang mga carcinogens. Hinunoa, dili pa gani siya andam nga ibutang ang bugtong hinungdan sa kanser, sayop nga nutrisyon, taliwala sa uban pa niyang carcinogenic nga mga hinungdan. Gitawag niya kini nga usa lamang ka "modifying" factor ug gipaubos kini sa walay basehan nga mga argumento.
Kay naglibog pa sa kinaiya sa malignant nga mga selula, siya misulat (p. 43):

"Kini hapit nga walay pag-ingon nga usa ka Aristotle, o usa ka Darwin, kung siya uban kanato karon, mahimo nga makahimo sa paghiusa sa tanan nga mga kamatuoran ingon nga nahibal-an naton sila bahin sa mga selula sa kanser ug maghatag usa ka katin-awan sa ilang malignant nga pamatasan. Tingali sa umaabot nga mga tuig mabuhat na kini ug mahibulong kita kung nganong nagpabilin tang buta sa dugay nga panahon. Sa kasamtangan, gipahunong namo ang pag-uswag sa pagkat-on dinhi ug didto." Apan gihangyo ko nga ipunting nga dili kinahanglan ang usa ka Aristotle dinhi, ni usa ka Darwin. pagkalimot sa iyang pagkaanaa sa makadiyot, sa pagdirekta sa iyang mga mata ngadto sa

Machine Translated by Google

mga bituon, ang adlaw, ang bulan, ang mga kahoy ug ang mga kabulakan, aron isulod sa hunahuna ang ilang mga misteryo ug aron masabtan kung unsa ang tukma nga regular nga paglibot sa tibuuk kalibutan. Mahimo bang gub-on ni bisan kinsang siyentista kana nga kalibotan ug magtukod ug kaugalingon niyang kalibotan puli niini? Giguba sa mga siyentista ang maong buhi, kanang naglihok nga kalibutan ug nagpresentar sa katawhan sa usa ka kalibutan sa ilang kaugalingong pagtukod, uban sa ilang pan, sa ilang mga amino acid, sa ilang artipisyal nga mga bitamina ug sa ilang sintetikong mga asin. Makapaikag nga mahibal-an kung pagkahuman mabasa kini nga mga linya, ibutang gihapon sa mga siyentista ang ilang kaugalingon nga kahibalo labaw sa kaalam sa kinaiyahan sa Yuta.

Dugang pa sa Cowdry nag-ihap sa daghang mga kaso sa kusog nga pagkahanaw sa mga malignant nga mga tumor ug sa katapusan naghimo sa mosunod nga mga konklusyon (p. 545):

"1. Ang pipila ka gagmay kaayo nga nag-unang mga kanser usahay makita nga dako numero sa suso, prostate ug uterus. Daghan niini wala molambo, nagpabiling tago sulod sa mga katuigan o kusog nga mibalik sa hingpit.

"2. Ang mga pagbag-o, kasagaran temporaryo, sa gidak-on sa maayo nga naugmad nga mga kanser dili kanunay makita. Mahimo kini nga mahitabo pinaagi sa operasyon sa daghang mga hinungdan nga makaapekto sa gidaghanon sa mga malignant nga mga selula ug sa stroma.

"3. Ang wala mahibal-an nga mga pagbag-o sa tipo sa malignant nga mga tumor usahay mahitabo nga wala'y klaro nga hinungdan.

"4. Adunay daghang mga pananglitan sa rekord sa pagkawala sa neuroblastoma sa mga bata. Sa pipila kanila kini may kalabutan sa progresibong pagkalainlain sa mga malignant nga mga selula alang sa mga hinungdan nga wala mahibal-an.

"5. Ang pipila ka napamatud-an nga mga kaso sa kompleto nga pagbalik sa mga kanser adunay gihulagway nga dili ikapasangil sa gihatag nga pagtambal.
Dayag nga ang pipila ka mga matang sa malignant nga mga selula sa talagsaon nga mga kaso nga kontrolado sa mga mekanismo sa pisyolohikal."

Unsa man ang mahimong hinungdan sa kusog nga pagbag-o sa mga tumor, kung dili usa ka hinanduraw ug dili makita nga pagbag-o sa mga pamatasan sa nutrisyon sa pasyente? Adunay mahimo nga usa lamang ka paagi alang sa malampuson

Machine Translated by Google

pagtambal sa kanser. Ang tumor kinahanglan una nga hikawan sa mga degenerated foodstuffs, ug kini kinahanglan nga literal nga gutomon ug patyon pinaagi sa pagkunhod sa pag-inom bisan sa natural nga mga nutrisyon sa labing gamay. Kung gikinahanglan, ang normal nga mga selula, usab, mahimong tipigan sa usa ka kahimtang sa semi-gutom sulod sa usa ka panahon. Human sa pagkahanaw sa tumor dali silang mahibalik sa ilang kanhing kusog.

Ang Trabaho ug Gasto sa Pag-andam sa mga Linuto nga Pagkaon Walay lain gawas sa Sheer Waste

Sa ato nang nakita, ang tinuod nga lalaki nagpuyo sa hilaw nga pagkaon nga nag-inusara. Ang tanan nga linuto nga mga pagkaon ug ilimnon nga gikonsumo sa kalibutan nawala nga wala'y katuyoan. Ang kuwarta nga gigasto kanila nausik sa kawang. Sa una nga pagtan-aw kini nga pahayag tingali dili katuohan, apan kini ang yano nga kamatuoran, ang pamatuod nga akong nakuha pinaagi sa akong kaugalingon nga personal nga kasinatian.

Sa sinugdanan, naghunahuna kami nga kinahanglan namon nga dugangan ang ang pag-inom sa hilaw nga sustansya sa samang proporsiyon samtang gikunhoran namo ang konsumo sa linuto nga pagkaon, apan sa wala madugay nakaamgo kami nga kami nasayop. Bisan kung sa una nga panahon adunay usa ka dako nga panginahanglan alang sa natural nga mga pagkaon aron mapasig-uli ang padayon nga pagkawala nga naagoman sa lawas ug aron matukod pag-usab ang mga organo pinaagi sa pagpalig-on niini sa mga bag-ong mga komplemento sa aktibo nga mga selyula, sa ulahi kana nga panginahanglan padayon nga mikunhod.

Nakibot man kami, sa diutay nga kadamuon sang pagkaon nga ginkonsumo sang amon anak nga si Anahit. Ang iyang inahan, uban sa iyang gihunahuna nang daan nga kahadlok sa malnutrisyon, nagpugos kaniya sa pagkaon ug dugang, apan ang bata nagdumili sa pagbuhat niini. Sa hinay-hinay, kini nahimong tin-aw alang kanako nga ang mga prutas ug mga cereal sa hilaw nga kahimtang mao ang hilabihan nga konsentrado nga mga nutrisyon sa labing taas nga kalidad ug, busa, ang usa ka gamay kaayo nga gidaghanon niini hingpit nga nagtagbaw sa mga panginahanglan sa atong organismo. Mao nga ang usa ka bata nga hilaw nga pagkaon kinahanglan dili pugson sa pagkaon labaw sa iyang gusto. Dili kini usa ka fairy tale kung makadungog kita nga adunay usa ka tawo nga nagkinabuhi sa daghang mga bulan sa usa ka petsa o usa ka walnut sa usa ka adlaw. Ang mga luto-nga-kaon mahimong mag-regal sa ilang mga kaugalingon sa mga plato sa linuto nga mga pagkaon, tungod kay kini walay sustansya sa bug-os nga diwa sa pulong.

Machine Translated by Google

Ang mga herbivorous nga mga mananap sa ilang turno mokaon og daghang mga sagbot, tungod kay sa usa ka dako nga gidak-on nga ang sagbot gilangkuban sa roughage; ang tinuod nga mga sustansya niini anaa sa nagkatag nga kahimtang ug sa gamay kaayo nga gidaghanon.

Kadtong mga mananap nga naghaw-as sa ilang mga tinai sa daghang mga roughage sa makadaghang higayon sa usa ka adlaw, samtang ang normal nga hilaw nga kaon mobati sa panginahanglan sa usa lamang ka lihok sa usa ka adlaw. Ang sobra nga pag-utot, ang presensya sa wala matunaw nga mga salin sa prutas sa mga hugaw ug ang panginahanglan sa pag-adto sa hugaw labaw pa sa kausa sa usa ka adlaw mga timailhan sa sobra nga pagkaon, nga kinahanglan nga likayan sa kasarangan nga hilaw nga kaon. Ang gidaghanon sa prutas nga kasagaran nakong gikaon dili labaw pa kay sa gikonsumo sa bisan kinsa nga luto-nga-kaon nga mahilig sa prutas. Niini nagdugang ako usa ka plato nga salad sa mais sa usa ka adlaw, nga nagsilbi aron masira ang gintang sa nutrisyon nga naa sa tanan nga mga linuto nga pagkaon, tungod sa kakulang sa natural nga mga pagkaon. Niining yano nga pamasahe walay luna, siyempre, alang sa tanang degenerated nga pagkaon nga akong gikuha kaniadto.

Unsa man ang mahimong hulagway kung ang tibuok kalibutan kalit nga makaamgo ug mosagop sa natural nga mga balaod sa nutrisyon? Bisan kung ang produksiyon sa prutas magpabilin sa karon nga lebel, pagkahuman gitugotan ang matag tawo og usa ka plato nga salad sa utanon o mais sa usa ka adlaw ug sa ingon makatagbaw sa mga kinahanglanon sa nutrisyon sa tibuuk kalibutan, adunay magpabilin nga dili gusto nga sobra sa tanan nga mga pagkaon sa hayop, asukar, tsa, kape, kakaw, alkoholiko ug dili alkoholikong ilimnon, tabako, margarine, ingon man ang dakong bahin sa mga pulso ug mga lugas nga gigamit karon.

Atong tan-awon karon kung unsa ang mahitabo, pagkahuman sa tanan, niining tanan nga nadaot nga pagkaon nga gikaon sa kalibutan karon. Sa pagkatinuod, kini gilabay sa tulo ka paagi.

1.Tungod sa kakulangan sa komplemento sa mga espesyal nga mga selula, ang ang tinuod nga tawo obligado nga motugot sa presensya sa usa ka piho nga gidaghanon sa mga parasitic cells nga naporma gikan sa linuto nga pagkaon, aron mapadayon ang labing gamay nga kadaghanan sa iyang mga organo ug sistema.

2. Usa ka dako nga gidaghanon sa degenerated nga pagkaon ang gikaon sa mini nga tawo.

Machine Translated by Google

3. Dili igsapayan kung ang indibidwal naglangkob lamang sa usa ka lawas o kung siya usa ka kombinasyon sa duha ka mga lawas (sama sa gipakita sa iyang relatibong pagkanipis o katig-a), ang sobra nga bahin sa pagkaon, nga gipasulod sa organismo pinaagi sa pagkaadik ug nga labaw pa sa assimilative nga gahum sa mga selula, yano nga masunog ug mobiya sa lawas pinaagi sa lainlaing mga agianan. Ang gidaghanon sa nausik nga pagkaon naglangkob sa usa ka dako nga bahin sa kinatibuk-ang pag-inom sa mga pagkaon.

Ang labing makaluluoy nga aspeto sa pangutana mao ang kamatuoran nga ang espesyal nga mga selyula naggasto ug daghang kusog nga ilang makuha gikan sa natural nga mga nutrisyon aron mabungkag ang mga pagkaon sa bakak nga tawo, aron masuhop kini sa agos sa dugo, aron masiguro ang hapsay nga pagtrabaho. sa excretory organs ug sa pagpapahawa gikan sa lawas sa makadaot nga mga epekto sa linuto nga mga pagkaon. Pananglitan, kay nagtrabaho nga walay hunong sa tibuok adlaw, ang aktibo nga mga selula adunay katungod sa gamay nga pahulay; sa baylo, obligado sila sa pag-itsa sa higdaanan hangtod sa pagbanagbanag sa adlaw aron mapagawas gikan sa organismo ang sobra nga kaloriya nga hakog nga gipasulod sa lawas sa mini nga tawo.

Kaniadto, ako nahatagan sa kahakog ug pagkaadik sa karne sa usa ka talagsaon nga lebel. Ingong resulta, nag-antos ko sa insomnia sa tibuok nakong kinabuhi. Wala ako makahinumdom nga natulog una sa tungang gabii o usa ka higayon nga mimata og sayo aron makita ang pagsubang sa adlaw. Kanunay kong magmata hangtod sa alas tres o alas kuwatro sa buntag ug mobangon sa alas otso o nuybe nga bug-at ang ulo. Maayo na lang, human sa pagsagop sa hilaw nga pagkaon ang akong insomnia hingpit nga nawala, apan kung ako mosulay sa pagkaon sa usa ka dako nga panihapon sa gabii, ako obligado nga magpabilin nga nagmata hangtod sa kaadlawon. Sukad sa iyang 2 ka tuig, si Anahit wala na makamata sa gabii.

Ang mga bitamina ug asin nga makita sa mga linuto nga pagkaon dili tinuod, patay, dili balanse ug makadaot. Ang mga linuto nga pagkaon walay lain kondili ang mga buak nga materyales sa pagtukod ug sayop nga sugnod; Ang walay pulos nga mga selula nga naporma gikan sa maong mga materyales sa pagtukod maoy usa ka dili gusto nga palas-anon sa normal nga mga selula. Ang kainit nga makuha gikan sa maong sugnod sobra ug makadaot, samtang ang kusog nga namugna gikan niini (motive energy) sobra ra ug walay bili. Kini nga enerhiya walay tumong nga nagpalihok sa mga motor sa pabrika gawas sa oras sa pagtrabaho; kini nagpugos sa kasingkasing sa pagtrabaho sa doble sa normal nga gikusgon niini; k

Machine Translated by Google

makadisturbo sa uban nga gikinahanglan pag-ayo sa mga importanteng mekanismo sa tibuok pabrika, nagpakapoy na hinuon niini ug wala nay kapuslanan. Ang insomnia maoy usa ka pananglitan sa makadaot nga epekto niini.

Unsa ang mahitabo kung ang dili maayong tambag nga mga doktor maghimo mga pamaagi sa pagkunhod sa katambok? Nagplano sila og bug-os nga pagdili sa adlaw-adlaw nga pag-inom sa pagkaon, tungod niini ang ilang mga listahan sa gidili nga mga pagkaon naglakip sa mga importante ug sustansiyadong mga butang sa pagkaon sama sa mga walnuts, almendras, pasas, petsa, igos, saging. Sa laing pagkasulti, gipakunhod nila ang gibug-aton sa tawo nga gipailalom sa pagtambal sa presyo sa pagpaluya ug pagpaluya kaniya labi pa, ug sa ingon grabe nga makadaot sa iyang kahimsog. Sa maong mga kaso, pinaagi sa pagkunhod sa degenerated foodstuffs, ang mini nga tawo mawad-an lamang sa pipila sa sobra nga sugnod niini, samtang pinaagi sa pagdili sa natural nga mga pagkaon ang normal nga mga selula gihikawan sa pipila ka hilabihan ka importante nga sustansya. Busa, ang mini nga tawo magpabiling lig-on sa iyang dapit, samtang ang tinuod nga tawo mas niwang.

Nakigkita kami sa usa ka makalingaw nga pananglitan sa epekto sa gidili pagkaon sa panahon sa pagtuon sa kanser. Sa paghisgot niini nga pangutana si Cowdry nag-ingon: "Kini dayag nga ang pagkunhod sa insidente sa kanser sa suso, nga gipahinabo sa mga pagdili sa pagkaon, konektado sa pagkunhod sa kalihokan sa ovarian sa mga ilaga" (op. cit. p. 398). Unsa pa ang atong gusto? Sa ingon nadiskobrehan ang hinungdan sa kanser sa suso. Nagpabilin karon alang sa mga doktor nga hingpit nga hunongon ang kalihokan sa ovarian sa mga babaye aron maluwas sila sa hingpit gikan sa kanser sa mga glandula sa mammary.

Apan sigurado nga adunay usa ka yano nga katin-awan kung unsa gyud ang mahitabo. Ang WALAY HUNAHUNA NGA LIMITASYON sa calorie intake adunay duha ka sukwahi nga epekto sa organismo. Sa usa ka bahin, ang higpit nga pagkonsumo sa mga degenerated foodstuffs nagpugong sa pagporma sa kanser, samtang, sa laing bahin, ang pagkunhod sa pag-inom sa natural nga mga pagkaon makabalda sa normal nga kalihokan sa mga obaryo.

Ang medikal nga siyensiya puno sa maong makaluluoy nga mga kontradiksyon. Sa dihang a Ang pipila ka sakit nagdala ngadto sa iyang kaugalingon sa makadaot nga mga sulog sa dili natural nga mga pagkaon, ang organismo sa pasyente nakakuha og partial immunity gikan sa ubang mga sakit. Pananglitan, ang mga tawo nga adunay diabetes,

Machine Translated by Google

Ang arteriosclerosis ug pipila ka makatakod nga mga sakit dili kaayo maapektuhan sa kanser. Gibuhat pa gani ang buangbuang nga mga eksperimento aron ipailalom ang mga tawo sa impluwensya sa lain-laing bakterya alang sa giingong paglikay sa kanser.
Ang sama nga butang mahitabo sa usa ka gamay nga sukod sa panahon sa pagbakuna, kung pinaagi sa pag-aghat sa mas malumo nga mga porma sa usa ka sakit ang mga bata gipanalipdan batok sa grabe nga mga pag-atake sa ulahi. Sa higayon nga ang mga lalaki magdesisyon nga panalipdan ang kahimsog sa ilang mga anak pinaagi sa natural nga mga balaod, ang ingon nga dili natural nga mga lakang mahimong dili kinahanglan, ang mga inosenteng bata mahigawas gikan sa peligro nga mga bakuna ug ang pagbakuna moagi sa kasaysayan.

Gipakita sa mga eksperimento nga sa higayon nga ang mini nga tawo gitawag na paglungtad, partial pagdili sa pagkaon dili makahimo sa pagsusi sa iyang kalamboan.
Bisan ang 10-15 porsyento nga pagkadaot sa mga pagkaon igo na aron kini mabuhi. Ang buotan nga tawo kinahanglan nga magbantay sa paghatag niana nga mangtas sa usa ka lugas sa pagkaon. Hingpit ko nga nalimpyohan ang mga lutahan sa akong mga tiil sa tanan nga gouty concretions, apan kung adunay higayon nga makakaon ako og karne, pipila ka oras ang milabay ang mga hampak sa martilyo nagpahibalo kanako nga ang uric acid mituhop sa mga lutahan sa akong mga tudlo sa tiil. Kanunay nakong gihimo kini nga mga eksperimento sa unang mga tuig sa akong pagtuon sa hilaw nga pagkaon.
Dayag nga ang mga site nga gilimpyohan sa uric acid wala'y sulod ug ang mga agianan nga padulong niini bukas kaayo. Sa diha nga ang usa ka tipik sa karne gipasulod sa lawas, kini nahimo nga uric acid, nga dayon nagdali sa pag-okupar sa gitudlo nga lugar niini.

Ang mga selyula sa mini nga tawo dili usab mosibog sa kasayon. Namakak sila sa pagbanhig, katunga-patay, apan nagpaabot. Sa diha nga ang usa ka piraso sa degenerated nga pagkaon makaabot kanila kay sila magsugod sa pagpabuhi ug pagdaghan.
Ang pagkontrolar sa gibug-aton sa lawas kinahanglang itugyan sa hingpit ngadto sa natural nga mga pagkaon. Ang tawo nga nagsugyot nga ang sobra nga pagpanipis dili maayo alang sa imong kahimsog, sa tinuud, nagrekomenda kanimo sa pag-amuma ug pag-amuma sa dose-dosenang mga kilo nga mga masakiton ug mga parasitic cells aron mapadayon ang pagkapuno sa imong lawas. Dungan sa pagpatay sa mini nga tawo, ang natural nga nutrisyon, hinay-hinay apan sigurado, makadugang sa gibug-aton sa tinuod nga tawo ngadto sa normal nga sumbanan nga gipangayo sa kinaiyahan.

Machine Translated by Google

Human matangtang kadtong walay pulos nga mga bul-og sa unod, ang tawo nga nagkarga kaniadto sa iyang lawas og 40-50 kilos nga sakit nga mga selyula ug dili makasaka sa usa ka lakang nga walay suporta mahimo na nga makadagan sa kabukiran nga dili na mobalibad. Ang maong tawo dili gayod angay mabalaka bahin sa iyang kusog nga pagkawala sa timbang; sa kasukwahi, siya kinahanglan nga malipay niini. Ang usa ka maalamon nga tawo kinahanglan dili motugot sa usa ka lugas sa walay pulos nga unod sa iyang lawas. Sa laktod nga pagkasulti, ang tanan kinahanglang makaamgo sa kataposan nga pinaagi sa pagpasulod sa matag tipik sa linuto nga pagkaon ngadto sa iyang lawas iyang gipakaon ang mini nga tawo, ang iyang walay pagmahay nga kaaway, ang iyang walay kahadlok nga berdugo; gisustiner niya ang tanang nailhan ug wala mailhi nga mga sakit; iyang giandam ang dalan sa iyang kaugalingong kamatayon.

Sa opinyon sa usa ka linuto nga mokaon kinahanglan nga mokaon og maayo aron mapadayon ang maayong kahimsog. Sa iyang tan-aw ang walay sulod nga tiyan nagpasabot ug gutom nga lawas. Wala siya masayod nga ang tawo nga puno sa tiyan kay masakiton man diay. Ang iyang tiyan naglisod sa paghingilin sa dili natural nga mga pagkaon sa hustong panahon. Ang tiyan sa hilaw nga kaon, sa laing bahin, kanunay nga walay sulod o, sa bisan unsang paagi, kini gaan kaayo nga dili niya mabati ang presensya sa bisan unsa didto. Nabatyagan niya ang kahupnganan sa iyang tinai, kay diha man dayon gibalhin ang pagkaon nga iyang gikaon. Bisan ang sobra nga pagkaon wala magdugay sa iyang tiyan; kini dali nga moagi sa mga tinai ug, matunaw o dili matunaw, mobiya sa lawas nga wala'y hinungdan sa labing gamay nga kadaot sa organismo.

Busa, walay mga gas nga namugna sa tiyan sa usa ka hilaw nga tigkaon. Kung ang usa ka sobra nga kantidad sa pagkaon nahurot, ang mga gas mahimong mamugna sa mga tinai, apan kini hilig nga mobiya sa lawas pinaagi sa normal nga ruta. Ang hilaw nga kaon makakita sa kalainan tali sa duha ka sistema sa nutrisyon nga mas tin-aw sa diha nga siya mosulay sa usa ka maayo nga panihapon human sa pipila ka bulan nga paglikay. Mao nga nahibulong siya kung giunsa niya pagguyod sa usa ka masakiton ug makalolooy nga kinabuhi ug giisip nga normal ang dulumtanan nga paagi sa kinabuhi.

Ang Tambal sa Luto-Eater usa ka Tibuok Sayop nga Siyensya

Machine Translated by Google

Sama sa atong nakita, ang mga sakit gipahinabo pinaagi sa pagkawagtang sa integral nga hilaw nga materyales sa pabrika sa tawo. Busa, mabawi ra ang kahimsog kung mapasig-uli ang integridad sa mga materyales. Apan unsa ang basehan sa tibuok nga kalihokan sa modernong medikal nga siyensiya? Unsa man gyud ang gibuhat sa mga doktor? Naghimo sila og kawang nga mga pagsulay aron mapasig-uli kana nga integridad pinaagi sa nadaot nga mga pagkaon, artipisyal nga mga bitamina, asin, mga hormone ug daghang mga makahilo nga sagol, ug sa samang higayon ilang gitangtang ug gisalikway ang tibuuk nga mga glandula ug mga organo nga dili na mamaayo nga nadaot ug wala na mahimo. resulta sa pagkabungkag sa mga natural nga hilaw nga materyales.

Ang tanan nga katawhan nagpuyo sa usa ka kahimtang sa makalilisang nga pagkawalay alamag. Sa opinyon sa Ang mga lutoon nga tigkaon, ang pagkonsumo sa mga linuto nga butang usa ka butang nga natural, samtang ang pag-amuma sa mga balaod sa kinaiyahan usa ka eksperimento, ug usa ka peligro nga eksperimento niana. Sa pagkatinuod, ang mga tawo wala tuyoa nga miguba sa PERFECT BALANCE nga naugmad sa kinaiyahan, ug sulod sa liboan ka tuig naghimo sila og WALAY EKSPERIMENTO pinaagi sa linuto nga mga pagkaon, artipisyal nga pagpangandam ug makahilo nga mga butang aron makakita og bag-ong balanse, ang ilang kaugalingong balanse. Ang gilayon nga mga resulta sa maong mga eksperimento mao ang daghang mga sakit nga mipatigbabaw sa kalibutan karon.

Kung gidapit nako ang mga tawo sa pagsagop sa hilaw nga pagkaon, wala ako nagsugyot og bag-ong eksperimento. Sa kasukwahi, giawhag ko sila nga HUNGOG ANG MGA BATUOD NGA EKSPERIMENTO NGA KANUNAY NAG-USAB UG MABALIK SA NATURAL NGA PAMAAGI SA PAGKABUHI.

Busa, basta wala siyay sentido komon, ang magbabasa kinahanglang dili maghulat sa uban nga mohimo nianang "bag-ong eksperimento" ug magpahibalo kaniya sa resulta. Kinahanglang hunongon dayon niya ang iyang makuyaw nga mga eksperimento ug mobalik sa normal nga paagi sa kinabuhi.

Ang katapusan nga mga produkto sa tanan nga mga eksperimento, ang mga obra maestra sa Ang mga laboratoryo sa panukiduki sa tawo, mao ang mga pildoras ug pulbos nga gusto sa mga siyentipiko nga pakan-on ang kalibutan, samtang ang mga obra maestra sa laboratoryo sa kinaiyahan mao ang trigo, walnut ug mansanas. Kinahanglan kitang tanan mopili niining duha. Ang tanan nga linuto nga mga pagkaon mga artipisyal nga sangkap

Machine Translated by Google

gihikawan sa ilang natural nga mga hiyas. Sila adunay daghan nga sustansya nga bili sama sa kaylap nga gi-advertise nga mga tableta sa bitamina ug mga kinuha sa pagkaon.

Adunay daghang mga espisye sa buhing mga binuhat, wala silay mga doktor, ni mga ospital ug mga botika, bisan pa, gawas sa mga naa sa ilawom sa pag-atiman sa tawo, sila nabuhi nga wala magpadala sa mga sakit ug gikompleto ang ilang tukma nga gitas-on sa kinabuhi nga katumbas sa ilang pisikal. konstitusyon, nga lainlain gikan sa pipila ka adlaw hangtod sa gatosan ka tuig. Tungod sa hingpit nga gambalay sa iyang lawas, ang tawo kinahanglan nga magtagamtam sa usa ka mas taas ug mas himsog nga kinabuhi kay sa bisan unsa nga mga binuhat dinhi sa yuta. Bisan kung wala ang kompleto nga hilaw nga pagkaon, adunay mga higayon nga natala nga ang mga lalaki makaabot sa edad nga 150-180 ka tuig, pinaagi lamang sa pagkinabuhi ubos sa mga kondisyon diin malikayan ang grabe nga pagkadaot sa mga pagkaon. Ang kamatuoran nga kadaghanan sa mga tawo nagkinabuhi nga gamay usa ka tin-aw nga timailhan nga adunay sayup sa ilang paagi sa kinabuhi Ang mga hayop kasagaran mokaon sa berde nga mga dahon ug mga lindog sa mga tanum. Ang katawhan adunay, nga magamit niini, ang labing maayo ug gikonsentrar nga mga sustansya sa labing taas nga kalidad nga, pagkahuman sa mga dahon ug mga lindog, ang mga punoan ug mga sanga sa mga tanum, natipon sa ilang mga liso ug mga prutas.

Miabot na ang panahon nga dawaton sa mga biologo nga mitipas sila sa hustong dalan ug nagpahigayon sa ilang mga imbestigasyon sa sayop nga mga dapit. Kinahanglang isugid nila, dugang pa, nga dili posible nga mabayran ang mga pagkawala sa natural nga sustansya nga mga sangkap pinaagi sa artipisyal nga mga pagpangandam; nga ang mga hilo walay kapasidad sa pagpasig-uli sa mga pagkadaot sa lain-laing mga organo; nga ang atong mga organo ug mga glandula kay dili mabulag nga mga bahin sa atong lawas ug busa kinahanglan nga dili kini putlon o tangtangon. Karon, akong gipakita kanila ang usa ka yano kaayo ug sayon nga paagi sa paghupay sa lawas sa tawo gikan sa tanan nga mga sakit nga epektibo ug hingpit. MAO KINI ANG PAGKAWAS SA MGA SAKIT UG WALAY KAAYO NGA MGA SEL SA LAWAS, PINAAGI SA PAGPUTOL SA SUPPLY SA UNNATURAL NGA PAGKAON, UG ANG ILANG PAGPALIT SA HEALTHY UG SPECIALIZED CELLS NGA GIKAN SA NATURAL NUTRIMENTS. Aron hingpit nga makombinsir sa kabalido sa akong mga argumento, nagkinahanglan lang sila og pipila ka bulan nga paghago.

Machine Translated by Google

Unsa man ang tumong sa mga doktor ug biologo, kung dili ang pagpalingkawas sa katawhan gikan sa sakit? Ang hilaw nga pagkaon mao ang paagi aron makab-ot kana nga katuyoan.

Kinahanglang ipahayag dayon nila kung gusto ba nila, sa tinuud, nga makakita a kalibutan nga walay sakit. Kung mapamatud-an nila nga ang ilang kaugalingon nga mga kalkulasyon mas tukma kaysa sa mga kalkulasyon nga gihimo sa kinaiyahan, ug nga ang mga hilaw nga pagkaon sa tibuuk kalibutan nahulog sa mga sakit imbis nga mamaayo ang ilang kahimsog, ako dayon nga moretiro gikan sa arena kauban ang akong mga libro ug dayon paghilum ka. Kay kon dili, seguradong dili nila mapugos ang katawhan sa pag-antos sa mga sakit aron lang ablihan ang mga pultahan sa mga ospital ug mga botika.

Kinahanglang ipasig-uli nila ang ilang kaugalingon sa hunahuna nga sukad karon ang Ang pag-andam sa mga linuto nga pagkaon ug ang ilang mga rekomendasyon isipon nga mga krimen batok sa katawhan sa kinatibuk-an, ug "mga pagtambal" pinaagi sa mga hilo ingon nga salamangka sa panahon sa pagluto. Ang maalamon ug tawhanon nga mga doktor mohunong dayon sa maong mga rekomendasyon ug modapit sa mga tawo sa pagpasakop sa ordinansa sa kinaiyahan. Ang mga kamot sa doktor nga adunay usa ka kidlap sa tanlag nga nahabilin sa iyang kasingkasing kinahanglan nga mangurog sa pagsulat sa mga ngalan sa makahilo nga mga butang ug artipisyal nga mga bitamina, ug ang iyang mga ngabil kinahanglan nga magkurog sa paglitok sa mga ngalan sa linuto nga mga pagkaon. Ang ilang mga operasyon sama ra sa pagpahamtang sa silot nga kamatayon sa mga inosenteng tawo. Himoa nga kini maamgohan usab sa tanang mga ginikanan.

Tingali ang pipila sa akong mga magbabasa dili ganahan sa akong tono sa pagsulat. Sa sa ilang opinyon, ang akong mga ekspresyon kinahanglan nga mas siyentipikanhon (gidayandayanan sa usa ka Latin nga terminolohiya nga dili masabtan sa kadaghanan sa mga tawo), mas conciliatory (complaisant), mas seryoso (salingkapaw), mas makompromiso (walay prinsipyo), mas matinahuron (bakak) ug mas mataktikanhon (pildihon).). Apan mas gusto nako nga mahimong mahukmanon, sinsero ug maisugon. Ug ingon niana ako, bisan kung makit-an nako ang tibuuk kalibutan batok kanako. Masaligon ako nga suportahan ako sa tanan nga mabuot nga mga tawo ug pamatud-an sa umaabot nga mga henerasyon.

Kung gikonsiderar nako ang rekomendasyon sa sabaw sa manok, ang yolk sa ang itlog, piniritong atay o sinangag nga prutas sa mga baldado, ug ilabina sa gagmayng mga bata, usa ka kriminal nga buhat, wala ako magbutangbutang ug pasangil. Ni

Machine Translated by Google

nakasala ba ako batok sa kamatuoran sa diha nga giisip ko nga salamangka ang tanan nga mga medikal nga operasyon diin, imbis nga paglimpyo sa mga ugat sa dugo sa pasyente nga nagbarug sa pultahan sa kamatayon pinaagi sa tabang sa natural nga nutrisyon, pagpalig-on sa mga kaunuran sa iyang kasingkasing ug paghatag. siya usa ka bag-ong pag-arkila sa taas nga kinabuhi, gipalapdan nila ang iyang mga sudlanan pinaagi sa makahilo nga mga irritant, gipukaw ang mga gimbuhaton sa kasingkasing pinaagi sa "mga latigo sa latigo", pagpakunhod sa gidaghanon sa dugo pinaagi sa pagpaagas sa dugo o pagkadaot ug pagtunaw niini pinaagi sa artipisyal nga paagi. Ang Bircher-Benner ug ang daghang uban pang mga matinud-anon nga mga siyentipiko usab, nag-isip sa mga operasyon sama sa pagpamarang, paglimbong ug pagbugalbugal.

Sigurado nga dili ako sad-an sa pagkadili-malig-on kung, nagsalig sa akong kaugalingon personal, hilabihan ka limitado nga mga paagi, nagpahigayon ako og makuti nga mga imbestigasyon ug dayon, base sa akong mga nadiskobrehan, akong gipahayag nga ang mga cytologist sad-an sa pagkabuang sa diha nga sila unang nagsunog sa liboan ka mga sustansya nga mga sangkap sa natural nga mga pagkaon ug nagpailalom sa mga selula ngadto sa grabeng pagkadunot, ug dayon usik minilyon nga salapi sa publiko sa walay kapuslanan nga pagsulay sa pagbalik sa mga selyula TANANG NAWAWANG MEKANISMO UG FUNCTIONS pinaagi sa pagkadiskobre sa usa ka SINGLE ARTIFICIAL SUBSTANCE.

Atong isipon nga pananglitan, ang doktor kansang pag-atiman akong gihatag ang akong duha ka matahum nga mga anak. Una sa tanan, ubos sa pasangil sa pagtabang sa ilang paghilis ug pagpatunhay sa ilang kusog, iyang gidid-an sila sa hilaw nga prutas ug girekomendar ang mga compotes ug "nutritious meals". Sa ulahi bahin sa mga auto-intoxication ug auto-infections nga resulta sa mga rekomendasyon sama sa malaria, iyang gireseta ang makalilisang nga dosis sa quinine ug, sa ulahi, pinaagi sa dili maihap nga mga eksaminasyon ug mga eksperimento, ang labing estrikto nga "mga diyeta" ug daghang gidaghanon sa lainlaing mga tambal ug modernong antibiotics iyang gihikawan ang mga bata sa ilang katapusan nga reserves sa enerhiya. Ang maong doktor segurado nga sad-an sa LABING DILI MAAYONG KRIMEN, bisan pa nga wala niya tuyoa ang tanan. Karon, aron dili na niya masubli ang sama nga sala batok sa ubang mga bata, kinahanglan natong dad-on ang iyang sala ngadto kaniya ug ipaamgo niya nga siya sad-an sa labing ngil-ad nga krimen. Kung ang mga droga nga

Machine Translated by Google

ang akong mga anak nga gikuha sa 14 ka tuig gigamit sa hingpit, usa ka tibuok kasundalohan ang bug-os nga mapapas.

Ang posisyon halos pareho ra karon. Niini nga panahon sa siyensya sa pag-uswag, nakakita gihapon ko og daghang palpak, huyang nga mga bata kansang mga inahan midangop sa tanang matang sa pagdasig ug hulga nga pugson sila sa pagkaon og bugas, karne, itlog, pan, dugos, mantekilya ug mga pastry, samtang sa samang higayon hugot nilang gidili ang mga pepino ug saging alang sa "dili matunaw", cherries ug ubas alang sa "pagpahinabog kalibanga", ug mulberry ug melon alang sa "paghatag sa hilanat". Unsaon nako sa pag-agwanta uban sa walay pagtagad niining makaluluoy nga kahimtang sa mga kalihokan?

Nahibal-an sa tanan kung unsa ka komplikado ang istruktura sa organismo sa tawo. Ang usa ka lugas sa mais adunay parehas nga komplikado nga istruktura. Kung ato kining turok, kini mahimong usa ka aktibo ug malamboon nga lawas nga buhi ug nagginhawa sama sa usa ka tawo, gawas nga kini dili makasulti ug makalakaw. Ang libu-libo nga mga substansiya nga kinahanglanon alang sa regular nga operasyon sa tanan nga dagko ug gagmay nga mga sangkap sa atong lawas natipon niini sa ilang gikinahanglan nga gidaghanon ug pinaagi sa labing tukma nga mga kalkulasyon. Sa dihang atong himoong pan ang buhing trigo, atong gub-on ang tanang substansiya niini gawas sa mga abo niini: ang patay nga starch ug asukar. Sa paghanduraw sa maong mga abo nga tinuod nga sustansya, ang atabay nga nagpasabot nga inahan naghatag niini ngadto sa iyang anak, apan siya nahadlok sa paghatag kaniya sa buhing trigo.

Sa susama, ang tanang linuto nga mga pagkaon sa kalibotan, nga giisip sa mga tawong mubog panan-aw nga maayong sustansiya, walay lain gawas sa mga motley nga mga tapok sa baho ug mga abo na kaayo. Ang mga bitamina ug mga slats nga nadiskobrehan niini sa mga biologo maoy dili natural, walay kinabuhi nga mga substansiya.

Sa diha nga ang buhi nga selula sa utanon maluto na, kini mohunong sa pagkahimugso; migawas kini sa natural nga kahimtang niini ug nahimong butang nga artipisyal. Sa diha nga ang usa ka inahan mohatag sa iyang gamay nga bata sa iyang unang tinapay, pinauga nga gatas o uban pang mga linuto nga butang, siya magsugod sa paggamit sa mga artipisyal nga mga butang sa paghimo sa labing mapintas ug dili-tawhanon nga mga eksperimento sa iyang a

Ang sukaranang kasaypanan sa medikal nga siyensiya anaa sa makaluluoy nga kakulang sa panan-aw. Bisan ang usa ka inila nga cytologist sama sa gihunahuna ni Cowdry

Machine Translated by Google

buhi ug perpekto nga mga pagkaon sama sa trigo, liso ug prutas nga mahimong "parehas ug yano nga mga pagkaon sa lokal nga gigikanan". Sa kasukwahi, iyang giisip ang mga dekolor nga tapok sa abo nga gikaon sa mga tawo ingong "usa ka dako nga matang sa mga pagkaon nga natigom gikan sa daghang mga dapit sa kalibotan" (op. cit. p. 220), ug nagpaabot sa usa ka Aristotle nga moabot ug ipakita kaniya ang tinuod nga kalainan tali sa duha.

Samtang kusganong gihagit ang karon nga sistema sa mga terapyutik, akong gibuhat ayaw pagdumot ni bisan kinsa. Gilingaw lang nako ang lawom nga pagbati sa kaluoy alang sa tanan nga mga lalaki ug babaye nga wala'y eksepsiyon, tungod kay nahimo nila ang mga krimen batok sa ilang kaugalingon nga mga tawo, batok sa ilang mga relasyon ug batok sa katawhan sa wala tuyoa ug walay paghunahuna. Apan kadtong nagpadayon sa ilang mga kasaypanan human sa pagbasa niini nga mga linya pagahukman sa matag intelihente nga tawo.

Miabot na ang panahon nga ang mga biologo kinahanglang mopili ug usa sa duha ka dalan ang bukas alang kanila. Kinahanglang dawaton nila ang dili masayop nga kaalam sa kinaiyahan ug gawasnon ang katawhan gikan sa tanan nga mga pag-antos niini sa makausa o, nga wala magtagad sa mga balaod sa kinaiyahan ug nagsalig lamang sa ilang kaugalingon nga paghukom, kinahanglan nila isipon ang puti nga tinapay nga labaw sa buhi nga trigo, isipon ang artipisyal nga. mas maayo kaysa natural, ug magpadayon sa ilang makadaot nga mga eksperimento sama kaniadto. Unsa man unya ang resulta? Ibutang ta nga ang kahimtang karon nagpadayon sa pipila pa nga mga henerasyon, diin ang gidaghanon sa mga tambal nagdoble gyud; ang gidaghanon sa mga artipisyal nga bitamina misaka sa upat ka pilo, ang matag balay gihimong ospital ug ang matag indibidwal nahimong doktor. Unsa man ang atong makuha gikan niining tanan, kung ang mga doktor mismo mas kanunay nga mamatay sa mga sakit kaysa sa bisan unsang klase sa mga tawo ug kasagaran mamatay una sa tanan?

Ang tibuok nga responsibilidad sa pagpahisalaag sa kalibutan anaa sa ibabaw sa nanguna nga mga espesyalista: ang mga biologo sa panukiduki ug ang mga propesor sa medisina. Dili mabasol ang ordinaryo nga mga doktor, kay gituman lang nila ang gitudlo sa ilang mga magtutudlo. Walay inhenyero nga gisaligan sa pagmentinar sa usa ka pabrika sa wala pa niya masinati ang tanang detalye sa operasyon niini. Sigurado nga dili mahimo nga pun-on ang usa ka grupo sa mga tawo sa pipila ka mga elementarya nga mga scrap sa

Machine Translated by Google

kahibalo, hinanduraw nga mga pangagpas, hypothetical nga mga pangagpas ug nagkasumpaki nga mga teyoriya, ug dayon hatagi sila sa hingpit nga kagawasan sa pagdula sa kinabuhi sa ilang isigkatawo pinaagi sa liboan ka mga hilo, mga instrumento sa pagpasakit ug mga kapritsoso nga mga sugo, ug kining tanan nga walay bisan unsa nga pagtugot o pagbabag. Ibutang ta sa makadiyot nga ang tanang libro sa medisina ug ensiklopedia sa kalibotan husto. Unya; aron sa pagsag-ulo kanila ang usa ka doktor nagkinahanglan og usa ka dosena nga mga kinabuhi ug bisan pa niana dili siya makasabut sa usa ka libo nga bahin sa dili maihap nga mga proseso nga naglihok sa lawas sa tawo.

Kung ang usa ka pasyente nga adunay laygay nga sakit mokonsulta sa usa ka gatos nga mga doktor, makadawat siya usa ka gatos nga lainlaing mga reseta ug rekomendasyon. Kay ang mga doktor naghimo lang og mga eksperimento ug ang labing sad-an nga mga eksperimento niana. Ingon nga Kadtong karon nagpabungol sa igdulungog niining dayag nga mga kamatuoran, dili makahimo sa pagtangtang sa responsibilidad sa ilang mga abaga ugma. Sa diha nga ang mga bata karon motubo sa tukma nga panahon ug makit-an ang ilang mga kaugalingon sa dili maayo nga kahimsog ug napuno sa mga pagkaadik, ilang patubagon ang tanan nga mga biologo, ang mga lider sa kalibutan ug ilang kaugalingon nga mga ginikanan, ug mangayo nga mahibal-an kung unsang mga lakang ang ilang gihimo sa diha nga sila basaha kini nga mga pasidaan. Naghunahuna pa ba sila nga ang ilang kaalam labaw pa sa kinaiyahan?

Kung dili sila maghunahuna, kinahanglan nila nga hunongon dayon ang pagguba sa natural nga mga pagkaon. Kini ang lig-on nga sugo sa Kinaiyahan, nga dili moangkon sa bisan unsa nga pagkompromiso. Kini ang balaod sa tibuok uniberso.

Apan karon, ang katawhan nagpuyo ubos sa bug-os nga gahom sa mga yawa nga naghimo niining yutaa ngadto sa impiyerno. Kadto nga mga yawa, nga nagsul-ob sa mga maskara sa matahum nga mga babaye, naglingkod sa ilang kaugalingon sa mga lamesa sa panihapon ug sa mga pinggan sa tawo; sila miduko sa iyang nawong ug sa iyang suwang, sa iyang mga bukton ug sa iyang mga bitiis, sa iyang liog ug sa iyang mga abaga, ug gikan sa ilang mga dapit nga halangdon sila sa walay pagduhaduha mikatawa sa iyang mga pagbati. Misulod sila sa iyang lawas ug mipuyo sa iyang kasingkasing ug kalag.

Machine Translated by Google

Ang "sibilisado" nga tawo karon nagbiaybiay sa idolatriya sa nangaging mga katuigan, apan wala siya makaamgo nga siya usa ka labi ka labi ka daotan nga tigsimba sa mga diosdios sa nangagi. Sa kanhing mga panahon, ang mga tawo nagbutang ug mga larawan sa lainlaing mga mananap ug gisimba sila; karong adlawa ilang giihaw kadtong mga mananap ug gisimba ang ilang nadunot nga mga patayng lawas.

Ang "sibilisado" nga tawo karon dili makahulagway sa kabangis diin ang tibuok kalibutan buhi sa karon nga panahon. Ang "delikado" ug "mabinationg kasingkasing" nga babaye, nga nakuyapan gyud sa pagtan-aw sa pipila ka tulo sa dugo sa nawong sa usa ka bata, kalmado nga nagbutang sa lamesa sa dugoon nga kasingkasing, atay o dughan sa usa ka karnero ug giputol kini sa mga piraso. ang tanan nga walay pagtagad, sa walay pagpamalandong sa makadiyot nga usa ka oras lamang sa wala pa ang kabus nga binuhat puno sa kinabuhi ug kalagsik. Kung nakita pa niya, gikan sa iyang pagkabata, ang pag-ihaw sa usa ka bata uban sa usa ka manok o usa ka nating karnero, iyang kuhaon ang kutsilyo nga adunay parehas nga pagkawalay pagtagad ug, sa walay bisan unsa nga pagduhaduha, uban sa kasingkasing sa nating karnero, iyang giputol. ang kasingkasing sa bata, magluto ug mokaon. Ang bugtong kalainan mao ang kamatuoran nga ang iyang mga mata naanad na sa usa, apan dili sa lain, o kung dili siya dili matingala sa dugoon nga pagtan-aw sa mga lawas sa tawo nga nagbitay sa mga tindahan sa mga berdugo, tupad sa mga patayng lawas sa mga baka. ug karnero.

Ang Katawhan sa Karon Layo sa Pagkasibilisado

Hangtud nga ang mga tawo magpadayon sa pagkonsumo sa linuto nga pagkaon, wala'y tinuod nga pag-uswag o malungtaron nga kalinaw sa Yuta. Giluto kini nga pagkaon nga nagpatubo sa tanan nga mga gubat ug mga masaker sa kalibutan.

Ang linuto nga pagkaon nga nanganak sa mga dautang lider ug delikado nga mga diktador sama nila ni Hitler, Lenin, Stalin ug uban pa o sa bangis nga mga kriminal sama nila Abdul Hamid ug Talaat ug ilang mga sumusunod, nga mipatay sa katunga sa malinawon nga populasyon sa Armenia ug nagmaneho sa lain. katunga sa ilang karaan nga yutang natawhan, diin sila nagpuyo sulod sa liboan ka mga tuig, gitulis ug gitulis ang ilang mga galamiton sa pagpanguma, ilang mga panimalay ug ilang

Machine Translated by Google

mga tanaman, ilang mga bukid ug ilang mga walog, ug unya walay kaulaw nga nagparada atubangan sa mga mata sa tibuok "sibilisado" nga kalibutan nga walay bug-os nga walay silot.

Bisan pa sa padayon nga pag-uswag sa produksiyon sa mais, aduna gihapoy dakong kakulang sa mga lugas sa tibuok kalibotan.

Adunay tulo ka mga rason alang niining katingad-an nga paradox: Una sa tanan, pinaagi sa paghimo sa tibuok nga pan nga tinapay ngadto sa puti nga pan bisan asa, gihikawan nato kini sa katapusang mga salin sa nutritional value. Unya, pinaagi sa tabang sa artificial fertilization atong gipataas ang gidaghanon sa abot sa gasto sa kalidad niini. Sa kataposan, ang mini nga tawo kusog kaayong mitubo nga ang pag-usbaw sa produksiyon sa pagkaon dili gayod makasunod sa panginahanglan.

Ug ang kadaghanan sa mga tanuman gigamit aron pakan-on ang mga hayop sa kahayupan sa industriya sa karne ug gatas.

Sa unang pagtan-aw, ang mga lalaki mahimong maglisud sa paghanduraw sa dako nga mga benepisyo nga makuha sa tawo gikan sa hilaw nga pagkaon.

Hapit diha-diha dayon ang matag sakit mapapas hangtod sa kahangtoran, ug ang matag pagdugang ug krimen mahanaw sa nawong sa yuta.

Sa samang higayon ang pagpaabot sa kinabuhi motaas sa duha o tulo ka pilo ug adunay pag-uswag sa ekonomiya nga ingon kadako nga dili maabot sa tawo sulod sa gatusan ka tuig, kon magpadayon ang presenteng kahimtang sa mga kalihokan.

Kini nga mga pagpahayag mga kamatuoran ug dili fiction, ug, unsa pa, ang tanan nga mga benepisyo mahimong makuha sa yano nga paagi. Ang kinahanglan lang natong buhaton mao ang pagtahod sa labing elementarya nga mga balaod sa kinaiyahan ug sa pagpugong sa pagkaguba sa buhi ug integral nga trigo. Kung ang usa adunay kaarang sa pangisip nga makalusot ug makasabot sa kalainan tali sa buhi, aktibo nga trigo ug sa sinunog nga tinapay, dali nga mahibal-an sa usa ang kalainan tali sa organismo sa usa ka hilaw nga makakaon ug sa usa ka linuto-
tigkaon.

Machine Translated by Google

Atong tan-awon karon ang tinamdan nga gisagop sa mga magmamando karon sa kalibutan ug sa ubang responsable nga mga awtoridad alang niining hinungdanon nga mga problema. Ang mga sulat nga nadawat gikan kanila nagpakita nga ilang gibasa ang akong unang libro uban ang interes ug nga sila nakakaplag sa ilang kaugalingon sa kinatibuk-ang simpatiya sa akong mga panglantaw. Wala koy nadunggan nga bisan usa ka discordant nga tingog gikan sa bisan asa nga bahin. Apan kini dili igo. Ang akong libro dili usa ka makapaikag nga nobela nga basahon sa makausa ug ibutang sa gawas. Kini usa ka tomo diin ang labing hinungdanon ug dinalian nga mga problema sa atong kalibutan gihisgutan. Kinahanglan nga basahon kini pag-usab ug usab, ug ang matag tudling-pulong niini kinahanglan nga timbangon pag-ayo ug hunahunaon sulod sa mga oras.

Usa ka sayop kon kadtong mga magmamando sa kalibotan motagad sa hilaw nga pagkaon ingong usa na lang ka naandang pangutana ug, sama sa tanan nilang politikanhon ug ekonomikanhong mga problema, isumiter kini ngadto sa "mga eksperto" alang sa dugang pagtuon ug konsiderasyon. Sulod sa liboan ka tuig adunay daghang mga eksperimento ug mga pagtuon, apan silang tanan napakyas pag-ayo. Karong adlawa, katungdanan dayon sa mga awtoridad ang pagmando sa mga tawo SA PAGTAPUSAN KANANG MAKADUTOT NGA MGA EKSPERIMENTO UG BALIK SA ILANG NORMAL NGA PAMAAGI SA KINABUHI. Karon, ang matag maalamon nga tawo eksperto sa pagtino sa kalainan tali sa natural ug dili kinaiyanhon, ang buhi nga pagkaon ug ang walay kinabuhi nga mga pagkaon uban sa ilang artipisyal, dunot nga mga materyales.

Ang tawo nga nagmando sa milyon-milyon nga mga tawo, dili kaayo dali pagmando sa usa ka indibidwal, sa iyang kaugalingon nga tawo.

Mahimong adunay duha lamang ka rason sa pagsalikway sa mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon: ang kakulang sa sentido komon ug ang pagkawala sa gahum sa kabubut-on. Walay ikatulo nga rason. Ang tanan nga uban pang mga "rason" kay mga pasangil lamang nga abante aron pagtabon sa duha ka mga kakulangan. Ang pagtahod sa kaugalingon nga mga tawo sa responsable nga mga posisyon kinahanglan dili maghatag bisan kinsa sa impresyon nga sila kulang sa kaisug ug moral nga katul-id.

Kadtong nagpraktis sa kompleto nga hilaw nga pagkaon sulod sa duha o tulo ka bulan dili na gayud mosugot nga mobalik sa ilang abnormal nga paagi sa pagkinabuhi kaniadto, bisan kon sila dad-on ngadto sa tiilan sa scaffold. Ang tawo nga nagpakabana sa iyang tawo ug nagpabili sa iyang kahimsog ug kaayohan

Machine Translated by Google

ang mga bata mohimo niana nga "eksperimento" sa duha o tulo ka bulan nga walay pagduha-duha. Kadtong mga lider nga interesado sa kalipay ug kaayohan sa ilang katawhan (kon aduna man) kinahanglang maghatag ug dalan alang sa kauswagan sa tanang katawhan pinaagi sa ilang kaugalingong personal nga mga ehemplo. Kini ang ilang labing mapuslanon ug labing maayo nga serbisyo sa katawhan.

Dili pagpasobra sa pag-ingon nga ang mga linuto nga pagkaon, dili natural ug artipisyal nga mga butang, ayaw paghatag ug usa ka lugas sa sustansiya alang sa atong espesyal nga mga selula. Dugang pa, ang gasto ug kasamok nga gihimo sa paghatag niini dili lamang mga pag-usik-usik nga pagpatuyang, apan kini ang paagi alang sa hingpit nga pagkaguba sa mga organo sa tawo ug, sa tinuud, sa tawo mismo. Ang kasinatian nga nakuha sa unang pipila ka bulan sa hilaw nga pagkaon klarong magpakita sa tanan sa kamatuoran niini nga mga pahayag. Angayan nga pamalandungan kini nga pangutana sa makadiyot.

Sa miaging pipila ka mga tuig adunay daghang kasayuran nadawat gikan sa tanang suok sa yuta sa mga kalampusan nga nakab-ot pinaagi sa hilaw nga pagkaon. Kini nga impormasyon nagpakita nga adunay liboan ka kombinsido nga hilaw nga mga tigkaon nga nagkatibulaag sa tibuok kalibotan, nga kadaghanan kanila naayo na sa seryosong mga sakit ug karon nagkinabuhi na sa labing malipayong kinabuhi. Kini nga mga tawo dili mga eksperto o mga siyentipiko; sila mga edukado ug edukado lamang nga mga tawo nga nakahimo sa pagsabut sa mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon pinaagi sa ilang kaugalingong panabut ug paghukom, ug adunay kaisug sa paghimo sa gikinahanglan nga desisyon.

Ikasubo, ang pagkaylap sa akong mga publikasyon nakasugat ug daghang seryoso nga mga kalisdanan. Dayag nga dili na mahimo sa usa ka indibidwal ang pag-apod-apod sa milyon-milyon nga libre nga mga libro sa tibuuk kalibutan. Nag-aplay ako sa daghang mga magmamantala sa England ug America, nagdapit kanila sa pagmantala pag-usab sa akong unang libro sa English sa ilang mga nasud. Silang tanan miangkon nga ang libro makaiikag ug mapuslanon, apan nagpahayag sa ilang mga pagmahay nga kini wala mahilakip sa ilang mga publikasyon. Kini masabtan kaayo, tungod kay ang publikasyon niini magpahibalo sa katapusan sa tanan nilang mga libro nga "diyeta", kay walay bisan kinsa nga nakahibalo sa mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon

Machine Translated by Google

naghatag ug gamay nga pagtagad ngadto kanila. Ang mga tawo karon dili makakita sa unahan sa ilang kaugalingon nga makaluluoy nga interes.

Ako niining paagiha naghangyo sa tanang mga katilingban, philanthropic nga mga organisasyon, mabinationg mga benefactors ug public-spirited humanitarians sa tibuok kalibutan alang sa ilang mabinationg tabang. Ihatag nila kanako ang tanang tabang nga ilang maarangan sa pagsabwag sa akong mga publikasyon. Mahimo silang mag-order og baynte, kalim-an o usa ka gatos nga kopya sa akong mga libro ug ipang-apod-apod kini sa ilang kaugalingong pagbuot, pinaagi sa pagbaligya niini o pinaagi sa paghatag niini nga libre. Ang matag libro makaluwas ug kinabuhi, makaayo sa mga tawo sa grabeng mga sakit o makaabli sa paglaom sa malipayong kaugmaon sa mga bata. Sa karon nga panahon wala nay kalihokan nga mas dakog humanitarian value kaysa niana.

Kung nakabenepisyo pa ako sa ingon nga libro 15 ka tuig na ang milabay, karon ang akong duha minahal nga mga anak mabuhi unta. Sa laing bahin, kon ang akong hunahuna wala pa nalamdagan mga 10 ka tuig na ang milabay, ako mismo dili na unta magkinabuhi karon.
Ang tanan nga mga tawo sa kalibutan naa sa parehas nga kahimtang karon ug kinahanglan nila ang among tabang. Kinahanglan nga ipahibalo kanila ang husto nga mga prinsipyo sa nutrisyon sa labing dali nga panahon.

Karon, nakita nako sa akong kaugalingon nga mga mata kung giunsa paggasto sa pipila ka mga lawas ang daghang kantidad sa salapi aron ipang-apod-apod ang pino nga harina, asukal, pinaugang gatas ug gipreserbar nga karne sa mga kabus. Pinaagi sa pag-apud-apod sa ingon nga dili natural ug hilabihan nga pagkadaot nga mga pagkaon ngadto sa mga tawo, sila sa wala tuyoa nakahimo sa usa ka labing bug-at nga sala ug naglapas sa mga balaod sa kinaiyahan. Mahimo nila ang labing diosnon nga buhat, kung ilang ablihan ang mga mata sa mga alaot nga mga tawo ug tudloan sila kung giunsa ang mahimong hilaw nga vegan.

Sa tanang adik sa pagkaon, itom puti ug puti itom. Adunay usa ka panahon nga kaniadto gihunahuna nga ang Yuta naglihok, samtang ang adlaw ug ang mga bituon naglibot niini. Kung adunay usa nga nagpahayag sa usa ka sukwahi nga pagtuo, siya giisip nga usa ka buang sa mga tawo nga mubo og panan-aw, tungod kay sa ilang kaugalingon nga mga mata ang Yuta lig-on nga gipahimutang sa iyang lugar, samtang ang adlaw naglihok tabok sa langit.

Machine Translated by Google

Parehas nga mentalidad ang nagpatigbabaw karon. Ang tawo dayag nga mibati sa iyang kaugalingong lawas nga ang pepino "makadaot" kaniya, samtang ang doble nga linuto nga puti nga pan ug pinasinaw nga bugas, nga dali tunawon, "nag-regulate" sa mga gimbuhaton sa tiyan. Apan wala siya makaamgo nga, sa pagkatinuod, ang paggamit niadtong maong pan ug bugas mao ang tinuod nga hinungdan sa pagkaluya sa iyang tiyan; sa tinuod cucumber mao ang pagkaon nga makaayo kaniya sa kadugayan.

Karon, ang tanan nga mga tawo kombinsido nga sa diha nga ang usa ka tawo mokaon sa usa ka pipila ka mga plato sa "sustansya" nga pagkaon kung siya gigutom, iyang gitagbaw ang regular nga mga kinahanglanon sa iyang organismo. Apan ang mga tawo wala mahibalo nga ang normal nga mga selula sa maong tawo wala magkuha ug usa ka lugas sa sustansiya gikan sa mga patay ug artipisyal nga mga butang, ug nga, bisan pa sa kapuno sa tiyan, sila nagpabilin nga medyo gigutom.

Karon, ang tanan nga mga tawo kombinsido nga aron sa paggiya sa usa ka himsog nga kinabuhi ang usa kinahanglan nga magiyahan sa lain-laing mga siyentipikanhong kalkulasyon sa sustansiyadong mga bili sa mga protina, bitamina ug minerales, nga nakuha sa research laboratoryo. Wala nila mahunahuna nga kadaghanan sa mga kalkulasyon sa tinuud bug-os nga sayup ug makadaot nga mga representasyon sa tinuod nga hulagway.

Karon, kung adunay masakiton, kombinsido siya nga ang tanan naa kaniya ang buhaton aron ayohon ang iyang kaugalingon mao ang pagpangita og partikular nga hilo nga gitawag og tambal. Mao nga nagsugod dayon siya sa pagpangita alang sa makapahinganghang sangkap. Apan wala siya masayod nga ang terapiya sa droga mao ang salamangka niining luto-nga-pagkaon nga edad ug nga walay hilo ang makahimo sa bisan unsang mapuslanong buluhaton. Wala usab siya masayod nga ang tanang sakit maoy tungod sa duha lamang ka hinungdan: ang padayon nga kagutom sa normal nga mga selula tungod sa kakulang sa natural nga sustansiya, ug ang makadaot nga mga epekto sa dili natural, linuto nga mga pagkaon ug uban pang makahilo nga mga butang; walay ikatulo nga hinungdan. Busa, adunay usa lamang ka makatarunganon nga paagi sa pagpahigawas sa atong kaugalingon gikan sa tanan nga mga sakit sa makausa alang sa tanan. Kinahanglan nga hingpit nga maglikay kita sa dili natural nga mga pagkaon ug droga, ug tagbawon ang mga panginahanglan sa atong mga selula pinaagi sa natural nga nutrisyon (hilaw nga veganismo) lamang.

Ang mga tambal, nga kasagarang giisip nga paagi sa pag-ayo sa mga sakit, sa tinuud, mismo ang hinungdan sa mga sakit. Sa kinatibuk-an, kini

Machine Translated by Google

mao ang usa ka makalilisang ug makalilisang nga sayop sa pagpangita alang sa bisan unsa nga curative kabtangan sa usa ka sintetikong substansiya o sa usa ka indibidwal nga nutrisyon. Apan kini mao ang sayop nga nahimo sa katawhan sa mga siglo na ang milabay. Walay bisan unsa nga makaayo nga mga butang niini nga kalibutan; adunay anaa lamang sa mga espesyal nga mga hinungdan nga hinungdan sa mga sakit, pinaagi sa pagtangtang sa nga ang tanan nga mga sakit awtomatikong mapapas. Kana nga mga hinungdan mao ang luto nga pagkaon ug ang mga hilo nga wala'y ngalan nga tambal.

Ang tawo karon mapasigarbuhon kaayo sa iyang sibilisasyon, apan layo siya sa tinuod nga sibilisasyon. Ang tinuod nga sibilisasyon kinahanglang sukdon dili pinaagi lamang sa teknikal nga pag-uswag, kondili PINAAGI SA ENNOBLEMENT SA HUNAHUNA UG KALAG SA INDIVIDUAL, ANG PAGPAGAWAS SA MGA BISYO UG MGA ADIKSIYON, UG ANG PAGLUWAS SA TAWO NGA INTELEKTO GIKAN SA MGA SUPERSTITION. Aron matagbaw ang iyang abnormal nga tinguha sa pagkaon, ang tawo karon nagsunog ug 80 porsiyento sa puro, natural nga mga pagkaon diha sa kalayo ug nagpahinabo sa iyang kaugalingong kalaglagan pinaagi sa paghimog mga sakit nga artipisyal. Aron sa pagtagbaw sa ilang personal nga kahakog ug garbo, ang mga magmamando sa mga nasud nagpugas sa mga binhi sa pagdumot ug panag-away taliwala sa mga tawo sa kalibutan ug nagpinatyanay sa usag usa.

Bisan ang mga representante sa siyensya, nga nagsalikway sa tanan nga mga pagbati sa kaluoy ug pagkatawhanon, sa walay pagduhaduha nagpahimulos sa sagrado nga ngalan sa siyensya aron mapadayon ang ilang kaugalingon nga dili maayo nga mga interes ug sa pagbuhat niini ilang gikawatan ang mga tawo sa labing mapintas nga paagi.

Usa sa labing talagsaong mga pruweba sa pagkawalay alamag ug pagkaatrasado sa "sibilisado" nga tawo karon mao ang iyang pamaagi sa pangutana sa kanser. Sa daghang katuigan, siya nangita sa hinungdan ug sa pagtambal sa maong grabeng katalagman sa pipila ka espesipikong kemikal nga mga substansiya, ug nagpadayon gihapon siya nianang walay pulos nga pagpangita.

Niini nga koneksyon, akong gipresentar ang akong dili malalis nga mga pruweba sa daghang mga awtoridad sa kalibutan upat ka tuig na ang milabay. Karon, akong gisumite ang mga pruweba pag-usab, sa usa ka mas detalyado ug gipadako nga porma, nga gihulagway sa daghang mga konkreto nga mga pananglitan. Ngano nga ang lainlaing mga ministeryo sa kahimsog ug uban pang responsable nga mga awtoridad nagbarug nga layo ug walay pagtagad? Ngano nga ang mga tawo nagpadayon sa makalilisang nga paglaglag sa natural nga mga pagkaon? Ngano sila

Machine Translated by Google

magpadayon sa pagpuno sa ilang mga libro, mantalaan ug mga journal sa nagkasumpaki ug makadaot nga mga rekomendasyon sa bakak nga mga bitamina ug piho nga mga diyeta? Hain ang tanlag ug pagkamaayo sa tawo? Hain ang gitawag nga sibilisasyon?

Himoa nga kadtong nagpadayon sa pagsulti bahin sa sibilisasyon magpamatuod niana sila sa ilang kaugalingon igo nga sibilisado sa pagsabut sa labing elementarya nga mga balaod sa kinaiyahan ug nasabtan kung unsa ang gipasabut sa pagpahigawas sa katawhan gikan sa tanan nga mga sakit, pagdoble sa pagpaabut sa kinabuhi, pag-triple o pag-upat sa sukdanan sa kinabuhi.

Niini nga koneksyon, usa ka dili maayo nga panig-ingnan sa labing dayag nga pag-abuso sa mga katungod sa uban gikan sa layo nga Los Angeles duha ka tuig ang milabay. Human mabasa ang akong unang English nga libro, usa ka babaye sa California, si Mrs. H. Bulbeck, misagop og kompletong hilaw nga pagkaon. Nadani sa humanitarian nga aspeto sa ideya, nag-order siya og 30 ka kopya sa libro ug nakahukom nga ipakaylap ang maayong mensahe sa iyang mga higala ug mga relasyon. Sa kasamtangan, kay nahibal-an nga ang usa ka tawo nga ginganlag John Martin Reinecke nagsulat og mga artikulo bahin sa "mapuslanon" nga mga kabtangan sa hilaw nga pagkaon sa "Let's Live" Magazine sa Los Angeles, siya namulong kaniya ug usa ka sulat ug naghatag kaniya og asoy sa iyang pamaagi sa pagtambal ug ang sunod nga pagkaayo niya ug sa iyang bana gikan sa matag sakit nga ilang naangkon.

Pagkahuman sa pagbasa sa akong mga libro, daghang mga pasyente sa tibuuk kalibutan ang misagop sa hilaw nga pagkaon ug tungod niini naayo sila sa daghang grabe nga mga sakit, gikan sa yano nga sakit sa ulo ug sakit sa tiyan hangtod sa sakit sa cardiovascular ug kanser. Ang mga pasyente, nga sa mga katuigan sa katapusan wala makakuha og bisan unsang kaayohan gikan sa tambag sa labing kuwalipikado nga mga "espesyalista", ug daghan kanila ang na-discharge sa mga ospital ingon nga walay paglaum nga mga kaso, naulian ang ilang panglawas sa sulod sa pipila ka bulan ug karon makahimo sa makatagamtam sa tanang panalangin sa aktibong kinabuhi.

Ang tawo nga nagbiya sa linuto nga pagkaon ug uban pang makahilo nga mga butang dili makalikay sa tanan nga mga sakit ug masaligon nga makapaabut sa usa ka berde nga pagkatigulang sa kahimsog ug kusog, gawasnon sa kanunay nga tunglo sa mga sakit. Sa sunod nga bahin niini nga libro, ang magbabasa makakita og a

Machine Translated by Google

pagpili sa daghang mga sulat nga akong nadawat kada adlaw gikan sa kanhing mga pasyente nga matinguhaon sa pagtabang sa uban pinaagi sa pagsaysay sa ilang mga kasinatian. Niini nga diwa nga si Mrs. Bulbeck nakahukom sa pagsulat kang G. Reinecke.

Kanang ginoo wala magtagad sa akong katungod sa akong kaugalingon nga libro, nagkopya sa pulong alang sa pulong matag usa sa unom ka mga pulong nga gihatag sa hapin sa akong libro! gisukip kini sa Pebrero ug Abril, 1965 nga mga isyu sa "Mabuhi Ta" Magazine isip kabahin sa usa ka artikulo nga nag-ulohang "Adventures in Raw Foods", unya nagtanyag siya sa pagbaligya sa dugang nga impormasyon sa presyo nga $5. Apan ang labing katingad-an sa tanan mao ang kamatuoran nga sa usa ka pasiuna nga nota ang mga editor sa magasin nagpamatuod nga kana nga mga sulud iya sa magsusulat sa artikulo! Kinahanglang dili basahon sa mga tawo ang maong publikasyon sama sa "Mabuhi Ta" Magasin, nga nagpabilin sa mga paanunsiyo sa artipisyal nga mga bitamina ug mga pagpangandam nga "diyeta".

Karon sa kapin sa usa ka dekada, akong gibiyaan ang sosyal nga kinabuhi ug gihikawan ang akong kaugalingon sa matag kalipayan. Nagdaginot kaayo ko bahin sa mga panginahanglan sa akong pamilya ug sa akong kaugalingon, apan wala ako magduha-duha sa paggasto sa tanan nakong mga tinigum sa paghimo sa mga pagtuon ug pagmantala sa mga libro, 10,000 ka kopya niini naapod-apod na nako nga libre sa, mga organisasyon sa siyensya. ug mga indibiduwal sa tanang suok sa yuta. Gihimo nako kini nga mga sakripisyo aron ipakita sa tibuok kalibutan ang tinuod nga dalan ngadto sa usa ka malipayon ug natural nga kinabuhi, ug sa tanan nga panahon ako nagprotesta uban sa akong kasingkasing ug kalag batok sa pagbaligya sa maong tambag alang sa salapi.

Apan karon si G. JM Reinecke, nga naggamit sa akong mga ideya ug sa akong mga pulong nga dakog kita, nangayo ug bayad nga $5 dolyares aron ipakita sa mga tawo unsaon pagkaon. natural nga pagkaon! Kini, sa pagkatinuod, ang labing makatugaw nga bahin sa pangutana.

Ania ang mga kinuha gikan sa duha ka artikulo ni Mr. Reinecke:

MABUHI TA

Pebrero, 1965 :

MGA ADVENTURA SA HIWONG PAGKAON NI JOHN MARTIN REINECKE

Machine Translated by Google

American Fruit Originator ug Explorer

TANANG KATUNGOD GINAreserba SA AUTHOR

ÿ Sa karon nga serye sa mga artikulo ang tagsulat naghatag sa iyang mga opinyon base sa personal nga mga eksperimento, dugang sa iyang daghang mga kasinatian samtang nagpuyo taliwala ug nagtuon sa mga tawo sa daghang mga klima - ang ilang mga pagkaon sa hilaw nga pagkaon ug mga prutas nga makapahimsog. — Ed.

Ang hilaw nga pagkaon kinahanglan nga mao lamang ang sustansya nga gikuha sa tawo. Ang pagkaon sa linuto nga pagkaon usa ka dili natural nga batasan nga kinahanglan wagtangon gikan sa kalibutan kung ang hingpit nga kahimsog maangkon. Ang pagkaon sa tawo kinahanglan nga naglangkob sa buhi nga mga selula lamang, tungod kay ang linuto nga pagkaon mao ang nag-unang hinungdan sa tanan nga mga sakit sa tawo. Ang pagkaon sa hilaw nga pagkaon nagpahigawas sa katawhan gikan sa tanang sakit ug nagpalugway sa gitas-on sa kinabuhi sa tawo ngadto sa 140 ka tuig o labaw pa.

Ang pinakagrabe nga krimen mao ang pag-anad sa bag-ong nahimugso nga bata sa linuto nga pagkaon, tungod kay dinhi magsugod ang tanan niyang mga kasamok (Tan-awa ang hapin sa akong "Hilaw nga Pagkaon" nga unang edisyon). Kinahanglang pamatud-an sa mga biologo nga nasayop ang kinaiyahan sa dili pagpresentar kanato sa mga pagkaon nga naluto. (Unang edisyon, p. 32). Ang usa ka normal nga bata nagdumot sa lami sa linuto nga mga pagkaon, nga morag makapahinam sa giluto nga pagkaon, sama nga ang opium daw makapahimuot sa adik sa droga. (Unang edisyon, p. 33). Ang kalayo sa kusina mosunog ug moguba sa 90 porsyento sa bili sa maayong hilaw nga pagkaon. (Hapin sa akong unang edisyon).

Abril, 1965 :

Sa unang pagtan-aw daw imposible nga maluwas nato ang atong kaugalingon sa halos bisan unsang sakit pinaagi lamang sa pagkaon sa natural nga hilaw nga pagkaon. Apan ang kamatuoran mao nga ang "dili katuohan" dali nga nahimong usa ka nahimo nga kamatuoran... (Unang edisyon, p. 45).

Kinahanglan nga katungdanan sa mga biologo ug mga doktor ang pagdasig sa mga tawo sa pagkaon sa natural nga mga butang; dili aron sa pagbulag sa mga sustansya nga mga sangkap sa porma sa mga pagkaon, apan kanunay nga kan-on kini nga hapit tanan kutob sa mahimo sa ilang natural nga balanse nga proporsyon ug sa ilang buhi, hilaw nga kahimtang. Ang mga doktor ug mga biologo kinahanglan dili gayud maghisgot mahitungod sa kapuslanan sa gibulag

Machine Translated by Google

indibidwal nga sustansya nga mga sangkap, apan kinahanglan nga hatagan og gibug-aton ang kinahanglanon sa kompleto nga hilaw nga pagkaon.

MUBO NGA SUMMARY

Sa kinatibuk-an nga pagkasulti, ang tibuok siyensiya sa nutrisyon mahimong i-summarize sa duha ka nag-unang mga punto ug gihimo ang kabalaka sa tanang katawhan:

1. Ang pagkaon sa tawo kinahanglan nga naglangkob sa tibuok buhi nga hilaw nga mga selula. Kadto lamang nga mga pagkaon nga naglangkob sa buhi nga mga selula ang adunay tanan nga mga kalidad nga gikinahanglan aron matagbaw ang mga gipangayo sa organismo sa tawo.

2.Adunay komon ug pinili nga mga lawas sa utanon sa kinaiyahan.
Ang labing perpekto ug labi ka masustansya nga mga lawas sa utanon mao ang labi ka maayo nga klase sa mga prutas, berde nga utanon, nuts, cereal ug mga gamot.

Sa laktod, ang tawo makatagamtam ug hingpit nga panglawas kon siya mokaon lamang sa hilaw nga pagkaon; siya masakiton sa gidak-on nga siya mokaon ug linuto nga pagkaon; ug siya mamatay sa dihang siya mabuhi lamang sa maong pagkaon. (Unang edisyon, p. 24).

Panapos nga nota sa Editor sa Magasin:

Tungod sa pressure sa mga katungdanan dili mahimo alang ni Mr. Reinecke sa pagtubag sa mga sulat. Sa pagkadawat sa $5 ipadala niya kanimo ang iyang kaugalingon nga adlaw-adlaw nga hilaw nga menu-giya sa pagkaon ug mga resipe alang sa Estados Unidos ug Tropiko nga adunay kompleto nga direksyon. Wala kini sa porma sa libro. Ipadala sa... - Ed.

Kanunay namong gihatagan og gibug-aton ang kamatuoran nga ang tanang prutas, utanon ug nuts hingpit nga mga pagkaon nga adunay labing taas nga kalidad, nga adunay halos parehas nga sustansya nga mga kabtangan. Busa, ang tanang "menu-guides" ug mga resipe alang sa hilaw nga pagkaon walay bisan unsang siyentipikanhon o nutritional nga bili. Bisan ang labing ignorante nga tawo makahimo sa iyang kaugalingon nga programa sa pagdiyeta, gigiyahan sa mga dikta sa iyang gana ug sa iyang pagbati sa lami.

Sa pagkadawat sa Pebrero nga isyu sa Magazine, misulat ko sa Editor, Mr. Kay K. Thomas, nagtuo nga malipay siya sa pagpanalipod sa akong mga katungod sa umaabot:

Machine Translated by Google

Abril 21, 1965 :

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Dear Sir,

Sa katingala nga akong nabasa sa Pebrero nga numero sa "Let's Live" ang usa ka artikulo ni Mr. John Martin Reinecke nga nag-ulohang "Adventures in Raw Foods", diin gikopya sa magsusulat ang pulong por pulong sa mga motto sa hapin sa akong libro, "Hilaw nga Pagkaon", ug girepresentahan sila ingon iyang kaugalingon nga sulud. Palihog tul-ira kining dili pagsinabtanay sa imong sunod nga isyu ug malulotong paghimog mga lakang aron malikayan ang susamang panghitabo sa umaabot.

Arshavir Ter Hovannessian

Ikasubo, mga usa ka bulan ang milabay, nakadawat ako sa mosunod nga dili maayo nga tubag, diin ang tanan nga paningkamot gihimo aron mapaputi si Mr. Ang pagkadili matinuoron sa literatura ni Reinecke:

Mayo 12, 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

Dear Sir:

Mahitungod sa imong sulat sa Abril 21 misulat kami kang Mr. John Martin Reinecke alang sa katin-awan ug mao kini ang iyang gitambag kanamo;

`Gisusi nako ang bahin sa Pebrero sa akong artikulo ug nakit-an nga wala nako gikopya ang pulong por pulong sa bisan unsang bahin sa mga motto ni G. Ter Hovannessian. Ang tanan nakong mga pahayag sa hilaw nga mga pagkaon mao ang akong kaugalingon nga mga hunahuna ug mga pulong nga nahipos gikan sa 25 ka tuig nga natipon nga kasinatian ug pagtuon. Kung naa koy nabuhat nga mga pamahayag nga susama sa iyaha, sulagma lang kini ug dili tinuyo.

`Nagtuo ko nga ako adunay usa sa labing kompleto nga mga koleksyon sa hilaw nga mga libro sa pagkaon sa nasud, ug taliwala kanila nakit-an nako ang usa ka kopya sa iyang gamay nga pulyeto.

Machine Translated by Google

Kung gikopya nako kini, gihatagan nako siyag kredito. Nahinumdom ko nga ang iyang booklet gihatag kanako sa usa ka higala mga usa ka tuig na ang milabay; ug nga nagpadala ko kang G. Ter-Hovannessian og $10 para padalhan ko niya og dugang mga booklet para sa akong mga higala. Kadto mga usa ka bulan ang milabay. Hangtod karon wala pa ko makadungog gikan kang G. Ter Hovannessian ni sa kuwarta. Kon dili niya gustong ipadala kanako ang iyang mga pulyeto, nan kinahanglan niyang iuli ang akong kuwarta, tungod kay ang akong gipasabot mao lamang ang pagtahod ug ang kaayohan sa pagpakaylap sa mga benepisyo sa hilaw nga mga pagkaon nga nakaluwas sa akong kinabuhi 25 ka tuig kanhi.'

(gipirmahan) John Martin Reinecke "Ubos sa mga kahimtang ug sa pagtan-aw sa mga pahayag ni Mr. Reinecke nga wala niya gihaom ang mga motto sa hapin sa imong libro, "Hilaw nga Pagkaon", wala mi pagtul-id sa MAGABUHI NATIN nga Magasin.

(gipirmahan) KAY THOMAS, Editor-Publisher.

Agig tubag niining mga dili maayo nga mga argumento gipadala nako ang mosunod nga sulat:

Mayo 27, 1965 :

Mr. Kay Thomas, Editor-Publisher. Dear Sir:

Gikasubo ko nga ipahibalo kanimo nga wala nako gikonsiderar ang imong tubag sa Mayo 12 sa akong sulat kaniadtong Abril 21 nga makatagbaw.

Akong gihuptan ang imong magasin nga responsable sa sayop nga paggamit ni Mr. Reinecke sa akong mga hunahuna ug mga motto ug gireserba ang katungod sa pagpangayo og katagbawan.

Gisulayan nimo nga hatagan og katarungan ang paglimbong sa publiko nga gihimo ni Mr. Reinecke, kinsa nagpadayon sa pagbaligya sa akong mga hunahuna sa lima ka dolyar matag piraso. Ang akong kampanya nag-una nga gitumong sa maong mga pagpangilkil.

Mahitungod sa $10.00, nga giangkon ni G. Reinecke nga iyang gipadala Ako uban sa usa ka order alang sa mga libro, ako nagbasol sa pag-ingon nga ako nakadawat bisan salapi o sulat gikan kaniya.

ATERHOV

Machine Translated by Google

Kini nga sulat natapos sa dihang si Mrs. Bulbeck mabination kaayo nga nagpadala kanako sa Abril nga numero sa "Let's Live" Magazine, diin, sama sa gipakita sa ibabaw, adunay mas daghang mga panig-ingnan sa pagkadili matinuoron sa literatura. Gitugyan ko kini sa magbabasa sa paghukom kung ang "kaparehas" tali sa akong sinulat ug sa mga artikulo ni Mr. Reinecke sulagma o tinuyo.

Ang editor dili makatangtang sa responsibilidad sa iyang mga abaga, tungod kay bug-os siyang nakaila sa akong libro, nga nasusi na sa iyang magasin pipila ka bulan kanhi, samtang si Mr.
Gipasamot lang ni Reinecke ang mga butang pinaagi sa walay basehanan nga mga pasangil ug mga pagpanglimbong. Mahitungod sa wala'y kalabutan nga pangutana sa napulo ka dolyar nga iyang giangkon nga gipadala kanako, akong gipangayo sa publiko nga mahibal-an ang ngalan sa bangko o ang paagi diin siya kuno nag-remit kanako sa kwarta, nga wala ako'y kasayuran bisan unsa.

Ang tanan nga mga rekomendasyon sa piho nga mga diyeta kinahanglan nga hingpit nga mapapas layo sa nawong sa yuta. Ang katawhan kinahanglan nga tin-aw nga makaamgo nga ang LUTO NGA PAGKAON DILI MAHATAG BISAN BISAN BISAN UNSANG PAGSUSI ug nga ang TAWO DILI CARNIVOROUS. Labaw pa niini, PAAGI ANG KADA TAWO NGA MAGKAON SA UNSANG IYA GUSTO UG SA UNSANG FORM NGA IYA GUSTO. Kini bug-os nga butang sa indibidwal nga lami.

Ang among mga "dietician" naglibog kaayo sa utok sa mga tawo nga adunay taas nga lista sa mga resipe ug mga menu, nga daghang mga tawo ang naghunahuna nga ako, usab, nahisakop sa panag-igsoonay sa mga "eksperto", ug busa kanunay sila nagsulat kanako aron mangayo usa ka programa sa pagkonsumo. natural nga pagkaon. Dinhi gusto nako nga pahimuslan ang higayon sa paghatag usa ka kolektibo nga tubag sa tanan.

Sukad niadto, kinahanglan nga wala nay espesyal nga programa sa pagdiyeta, mga rekomendasyon o iskedyul para sa bisan kinsa. Ang tawo kinahanglan mokaon sa bisan unsa nga iyang gusto, bisan kanus-a niya mahimo ug kutob sa iyang gusto, sama sa tanan nga uban nga buhi nga binuhat, gikan sa usa ka hulmigas hangtod sa usa ka elepante. anaa kanila; Itandi ang clover, hay,

Machine Translated by Google

mga bukirong bukiron, mga dahon sa kahoy ug mga tunok sa desyerto nga adunay mga lugas, nuts, utanon ug prutas.

Ang hilaw nga kaon mahimong mokaon kausa sa usa ka adlaw o napulo ka beses sa usa ka adlaw; mahimo siyang pakan-on sa usa ka matang sa prutas o usa ka gatos ka matang. Gikan sa punto sa panglantaw sa panglawas wala'y kalainan, tungod kay ang matag indibidwal nga hilaw nga utanon nga pagkaon nga gikuha nga gilain naghatag og kompleto nga sustansya sa iyang kaugalingon. Ang hilaw nga kaon kinahanglan nga magiyahan dili sa mga lista sa "siyentipikanhon" o "dietetic" nga mga rekomendasyon, apan sa mga gipangayo sa iyang gana ug alingagngag, nga kanunay nga iyang dili masayop nga mga giya sa pagpili sa natural nga mga nutrisyon. Ang pinakasiguro, ang pinakaluwas ug ang pinakasayon nga paagi mao ang pagkonsumo sa atong pagkaon sa estado diin ang kinaiyahan nag-andam ug nagpresentar niini kanato, pinaagi sa pagdugmok niini sa ilawom sa atong mga ngipon. Apan kung adunay bisan kinsa nga adunay panahon ug kalingawan sa pag-andam sa mga salad ug uban pang mga sinagol nga pinggan, kinahanglan nga kan-on niya kini diha-diha dayon human sa pagpangandam, kon dili sa dagan sa panahon ang tawo madala ngadto sa bag-ong mga degeneration sa mga pagkaon.

Ang mga tawo kinahanglan nga dili na magbasa sa mga libro nga naghisgot sa etiology sa indibidwal nga mga sakit, diagnosis, therapeutics, tambal, bitamina, mineral, protina, hydrotherapy, electrotherapy ug uban pang susama nga mga hilisgutan, tungod kay ang tanan nga mga sakit naggikan sa usa ka komon nga hinungdan ug adunay usa ka komon nga pamaagi sa pagtambal. .

Daghang mga vegetarian, ug bisan ang mga dili vegetarian, nga naningkamot sa pagkonsumo sa usa ka gamay ra nga prutas kay sa naandan adunay pangagpas nga isipon ang ilang kaugalingon ingon mga hilaw nga kaon. Walay usa, bisan pa, ang makaisip sa iyang kaugalingon nga usa ka hilaw nga kaon kon siya mokaon bisan usa ka linuto nga pagkaon sa usa ka bulan, tungod kay sa ingon nga paagi dili gyud niya hingpit nga mahigawas ang iyang kaugalingon gikan sa sakit. Kini tungod kay sa inisyal nga mga yugto sa hilaw nga pagkaon sa usa ka piho nga gidaghanon sa mga masakiton nga mga selula mahimong mahulog sa usa ka kahimtang sa dormancy ug molugway sa ilang paglungtad sa maong kahimtang sa dugay nga panahon. Usa ra ka linuto nga pagkaon sa usa ka bulan mahimo'g igo na aron mapasig-uli sila ug mahatagan sila higayon nga modaghan pag-usab. Sa diha nga ang usa ka hilaw nga kaon mokuha ug usa ka tipik sa linuto nga pagkaon, siya segurado nga maghatag niadtong masakiton nga mga selula ug presko nga sustansya ug maghatag kanila ug bag-ong kinabuhi. Busa, kung ang usa ka tawo dili makahimo sa hingpit nga pagpahigawas sa iyang kaugalingon gikan sa hampak sa mga sakit, kinahanglan niya

Machine Translated by Google

pangitaa ang hinungdan niadtong panagsa nga mga kalapasan ug walay laing bahin. Wala'y katarungan sa tanan alang sa mga default.

Usa sa labing walay basehan nga mga argumento batok sa hingpit nga hilaw nga pagkaon, nga usahay moabut kanako gikan sa pipila ka mga nasud sa amihanan ug labi na gikan sa England, mao ang pagkalainlain sa mga kahimtang sa klima. Hangtud nga ang tawo makahimo sa pagpangita sa usa ka hakop nga hilaw nga lugas, wala'y pangutana sa kakulang sa natural nga mga nutrisyon sa bisan unsang nasud. Gawas pa, tungod sa kamatuoran nga ang linuto nga pagkaon wala maghatag labing gamay nga sustansya sa lawas sa tawo, kinahanglan nga adunay igo nga mga pagkaon sa tanan nga mga rehiyon sa kalibutan kung ang mga tawo makahimo sa pag-amuma sa ilang kaugalingon ug pagpadayon sa kinabuhi. Pinaagi sa pagwagtang sa mga linuto nga pagkaon gikan sa atong pagkaon, dili nato mabalda ang bisan unsa gikan sa sustansyang bili sa atong sustansiya; sa kasukwahi, atong gipahigawas ang atong kaugalingon gikan sa makahilo ug makadaot nga mga materyales. Ang bug-os nga kahulogan niini nga mga kamatuoran maapresyar lamang sa tawo nga nakatagamtam sa mga benepisyo sa hilaw nga pagkaon sulod sa daghang katuigan. Ang tanan nga mga "siyentipikanhon" nga mga postula diin ang mga biologo misulay sa pagrepresentar sa linuto nga pagkaon ingon nga sustansya nga walay basehanan nga mga pangagpas ug kawang nga mga limbong.

Sama sa mga butang, sa niining higayona adunay pipila ka mga nasud diin ang mga tawo nag-antus gikan sa usa ka "kakulangan" sa mga pagkaon ug anaa sa ilalum sa kanunay nga hulga sa kagutom, kung ang usa ka opisyal nga deklarasyon mao ra ang gikinahanglan aron matuman ang dugay nang gipaabut nga milagro sa pagdala sa kadagaya sa kalibutan. Ikasubo, kining yano ug yano nga deklarasyon nga ang PAGLUTO NAGHUBOT SA NATURAL NGA MGA PAGKAIN UG NAG-ABOT KINI NGADTO NGA MAKADAOT NGA MGA SUBSTANS wala makita bisan asa, bisan pa sa kamatuoran nga sa 1963, akong gidala kining dili malalis nga kamatuoran ngadto sa pagtagad sa tanan nga mga nag-unang awtoridad ug siyentipikanhong mga sirkulo sa ang kalibutan. Kini usa ka talagsaong timailhan kung unsa ka lawom ang pagkaunlod sa katawhan karon sa pagkawalay alamag, pagpihig, mga patuotuo ug makaluod nga pagkaadik. Ang mga pulong sama sa sibilisasyon ug pag-uswag nag-alirong kon kini gigamit sa mga tawo nga bisan pa sa tanan nga gisulti ug gisulat, nagdumili gihapon sa pag-angkon nga ang pagluto usa ka dili natural ug makadaot nga operasyon.

Machine Translated by Google

Sila nag-ingon nga ang mga biologo nakahimog talagsaong pag-uswag sa ilang kahibalo. Para nako, kon mas mouswag sila, mas kinahanglan nilang maamgohan nga wala silay nahibaloan. Ug inig-abot nila sa entablado diin sila gawasnon nga miangkon nga batok sa tinuod nga kaalam sa kinaiyahan ang ilang kaugalingong kahibalo kay gamay ra, mahimong dawaton gayod nga sila nakat-on gayod.

Dili apil sa mga biologo nga "natuhop sa kapanahonan nga kahibalo ug pagkat-on" nga atong makit-an ang halangdon nga mga patriarka nga nabuhi nga 140 o 150 ka tuig ang edad. Atong mahimamat ang ingon nga mga tawo sa layo nga gilay-on gikan sa dagkong mga sentro sa pagkat-on, sa sabakan sa kinaiyahan, diin sila partially immune gikan sa mga kadaot nga gipahinabo sa mga droga ug sobra nga pagkadaot sa mga pagkaon. Unsa pa ka dugay ug mas himsog ang ilang mga kinabuhi, kon sila maluwas bisan pa sa partial degeneration diin ang ilang pagkaon gipailalom karon. Ang naghatag kanako sa katungod ug kaisog sa paghagit sa halos matag karon nga konsepto sa medikal nga siyensiya mao ang kamatuoran nga ang 100 PERCENT RAW PAGKAON NAGBUTANG SA DINALI NGA PAGTAPUSAN SA TANANG SAKIT SA RADIKAL UG Dungan. Sulayi, ug makombinsir ka.

Wala ako maghinobra kon akong isipon nga mga mamumuno ug mga kriminal ang tanan nga mga tawo nga, pinaagi sa usa ka hinanduraw nga pasangil o uban pa, nagdili sa mga masakiton ug sa mga dili balido sa ilang NATURAL NUTRIMENTS — presko nga mga utanon ug prutas — nga mao lamang ang EPEKTIBONG PAMAAGI sa pagpahiuli sa ilang nawala nga kahimsog. . Pinaagi sa ilang makaluluoy nga pagkawalay alamag ang mga "nakat-onan nga mga siyentipiko" naghimo sa mas dagkong mga masaker kaysa Attila o Hitler kaniadto. Pinaagi sa ilang binuang nga mga rekomendasyon ilang gipamatay ang milyon-milyon nga mga tawo, adlaw-adlaw, nga wala'y kahupayan o pahulay. Lakip sa susamang walay panimuot nga mga kriminal mao ang tanang tiggama ug tig-apod-apod sa mga tambal, ilimnon, tabako, pino nga salog, pan, karne, confectionery, asukar, tsa, kape ug daghan pang makadaot nga mga produkto sama niini. Ang matag pabrika nga naghimo sa ingon nga dili natural, nadaot nga mga substansiya mas makadaot sa katawhan kaysa mga bomb

Machine Translated by Google

Naghangyo ako sa tanan nga mga humanitarian nga buhaton kung unsa ang ilang mahimo aron matabangan ako nga ipakaylap kini nga mga kamatuoran pinaagi sa gisulti nga pulong ug pinaagi sa akong mga publikasyon.

Kadtong mga nangaon sa hilaw nga naayo sa ilang mga sakit ubos sa usa ka espesyal nga obligasyon nga ibutang ang mga detalye sa ilang pagkaayo sa prensa ug sa tanan nga responsable nga awtoridad.

Sa katapusan, katungdanan sa mga peryodista ang pagmantala sa usa ka summary sa mga pahayag sa mga kolum sa ilang mantalaan, ug mangayo nga mahibal-an kung ngano nga ang mga awtoridad nagpadayon sa ilang luya nga pagkadili aktibo.

IKATULONG BAHIN

Ang mga Kalamposan sa RAW-EATING

Daghang mga magbabasa nagsulat kanako og mga sulat aron mangutana kanako mahitungod sa mga kalampusan nga nakab-ot pinaagi sa hilaw nga pagkaon. Aron matagbaw ang ilang kakuryuso nalipay ko sa paghatag kanila og pipila ka may kalabutan nga impormasyon.

Usa ka tuig human sa pagmantala sa unang tomo sa akong Armenian nagtrabaho niadtong 1960, nagpatik ako ug usa ka mas mubo nga libro sa Persian, diin akong gipang-apod-apod ang 4,000 ka libre nga mga kopya sa lainlaing mga institusyon, awtoridad ug prensa. Ang mga mantalaan ug mga peryodiko sa Tehran naghatag sa libro og paborableng pagdawat ug daghan kanila ang nagsulat ug taas nga mga pagrepaso sa maong koneksyon.

Ang libro nakadawat ug dakong pagtagad sa mga sirkulo sa Korte. Ang bana sa Her Highness Princess Shams Pahlavi, Mr. Mehrdad Pahlbod, nga karon Ministro sa Kultura, midapit kanako sa iyang pinuy-anan ug mipahibalo kanako nga ang akong libro gipasidunggan pinaagi sa pagtagad ni Shah (hari MohamadReza Pahlavi), kinsa mitudlo kaniya sa paghimo og dugang mga pangutana bahin sa hilisgutan. Nalipay ako sa pagrekord nga ako adunay unom o pito ka sunodsunod nga mga konsultasyon uban ni Mr. Pahlbod. Ang Secretary General sa Red Lion ug Sun Society, Dr. Abbas Naficy, ug ang Direktor sa Khajenouri Maternity Hospital, Dr. AbulGhasem Naficy,

Machine Translated by Google

ug ubay-ubay pang nag-unang mga espesyalista midayeg sa akong mga panglantaw ug misaad kanako sa ilang kooperasyon.

Gipagawas ang mga instruksiyon sa pagmatuto sa daghang mga bata sa usa sa mga orphanage pinaagi sa hilaw nga pagkaon. Dugang pa, ang mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon kinahanglan nga gisagop sa pagtambal sa mga pasyente sa usa sa mga ospital sa mga bata ug sa pagbag-o sa sistema sa nutrisyon sa usa ka adlaw nga mga nursery. Ikasubo, sa aktuwal nga praktis nasugatan nako ang lainlaing mga babag.
Sa wala madugay akong giatubang ang usa ka dakong panon sa mga doktor ug mga opisyal nga mapihigon, nga kinahanglan nakong mapuno sa bag-ong mga ideya. Dili gayod kini sayon nga buluhaton. Ang tibuok nga kalihokan nalangan sa ingon nga gidak-on nga ako gikapoy ug gibiyaan ang pagsulay uban sa dakong pagmahay.

Kini nga kapakyasan labaw nga makaluluoy, tungod kay akong naobserbahan sa suod nga mga bahin kung giunsa, isip resulta sa dili natural nga nutrisyon, ang mga masuso sa mga nursery nagpabilin nga huyang ug masakiton, samtang sa mga ospital sila nagsalig sa artipisyal nga mga bitamina, makahilo nga mga tambal ug mga protina sa hayop. luwasa gikan sa mga gunit sa kamatayon kadtong huyang, panit nga mga bata kinsa, gihikawan sa gatas sa inahan ug natural nga sustansya, adunay pinauga nga gatas ug puti nga pan isip ilang mainstay. Dili kinahanglan nga idugang, wala'y usa ka hunahuna nga gihatag sa panginahanglan sa natural, walay kasaypanan nga nutrisyon.

Apan kadtong mga kontak, ingon man ang akong presensya sa daghang mga medikal nga komperensya, nagtudlo kanako sa daghang hinungdanon nga mga leksyon. Una ug labaw sa tanan, akong naamgohan nga bisan tuod ang mga panglantaw nga akong gipaabot mao ang labing elementarya ug yano nga mga balaod sa kinaiyahan, kini gitunaw ug gi-assimilate lamang sa mga tawo kansang taas nga edukasyonal nga mga nakab-ot gipares sa kagawasan sa paghukom ug kagawasan sa hunahuna. Ang usa ka tawo nga adunay kasarangan nga salabutan dili makahunahuna sa posibilidad nga ang usa ka laygo makahimo sa pagbag-o sa tibuuk nga medikal nga siyensya karon ug sa paglibog sa mga konsepto sa dietetic nga karon sa kalibutan sa siyensya.

Mao nga nakahukom ko nga imantala ang usa ka mubo nga tomo sa English ug isumiter kini ngadto sa pagtagad sa pinakataas nga siyentipikanhon ug politikanhong mga sirkulo. Sa pagbuntog sa dagkong mga kalisdanan, nagtrabaho ko og 16 ka oras kada adlaw sa pagsulat sa libro, pagkahuman gihubad nako kini sa English ug gipatik kini sa

Machine Translated by Google

1963. Dayon mikuha ako ug 3,000 ka adres gikan sa lain-laing mga libro sa reperensiya ug nagpadala ug mga 4,000 ka komplimentaryong kopya sa libro ngadto sa tanang mga magmamando sa kalibutan, ug ngadto sa mga unibersidad, siyentipikong mga sentro, internasyonal nga mga organisasyon, ug nanguna nga mga mantalaan ug peryodiko nga mga magasin. Gipirmahan gyud nako ang kadaghanan sa mga libro ug gilakip ang usa ka kauban nga sulat sa matag usa. Giisip nako kini nga labing kadali ug labing tukma nga paagi sa pagpakaylap sa akong mga ideya sa tibuuk ug gilapdon sa kalibutan.

Ang mga resulta milabaw sa akong labing maayo nga mga gilauman. Liboan ka mga sulat ug mga mantalaan nga nadawat nako sa misunod nga pipila ka mga bulan nagbilin kanako sa walay pagduhaduha nga ang akong libro gibasa uban ang interes sa tanang nanguna nga mga tawo ug mga awtoridad sa kalibutan, nga kadaghanan kanila walay pagduhaduha nagpamatuod sa kamatuoran sa akong mga ideya.

Sa bag-ohay nga mga tuig, wala lang nako nakalimtan ang akong sosyal nga mga kalihokan, apan hingpit usab nako nga gibiyaan ang akong personal nga negosyo aron ihalad ang akong kaugalingon sa akong mga libro adlaw ug gabii. Bisan pa, dili katingad-an nga isulti, adunay mga tawo nga naghunahuna nga wala nako mahunahuna, tungod lang, imbes nga magtigum og bahandi ug mag-usik sa akong oras sa pagkaon, pag-inom ug pagsadya, gigasto ko ang tanan nakong tinigum sa pagpatik sa pipila nga mga libro. , nga akong ipanghatag sa tanan nga walay bayad.

Apan sa akong tan-aw, walay kalipay sa kinabuhi nga labaw pa sa katagbawan nga makuha gikan sa dili hinakog nga pag-alagad sa atong isigkatawo. Ang mga tawo nagtukod ug palatiyal nga mga tinukod ug nalipay sa ilang panan-aw. Karon, ang matag usa sa daghang mga sulat sa pahalipay, pasalamat ug pasalamat nga akong nadawat matag adlaw gikan sa tanang suok sa kalibutan adunay bug-os nga bili sa usa ka bilding alang kanako. Ug kung ang sulat gikan sa usa nga naayo gikan sa usa ka grabe nga sakit pinaagi sa akong tambag ug kinsa nag-isip kanako ingon nga iyang manluluwas, wala'y utlanan o limitasyon sa akong kalipay, nga labi nga nadugangan sa pagbati nga kining tanan nahimo na. gibuhat nga walay bisan unsa nga suhol.

Ang akong kalag gisakit adlaw ug gabii sa dihang akong makita ang mga tawo nga mangamatay bisan asa tungod sa gitawag nga wala damhang kamatayon. Klaro nakong nasabtan nga kanang mga tawhana DILI MAMATAY; sila sa kabuang nagpatay sa ilang kaugalingon tungod sa usa ka plato nga dili natural ug artipisyal

Machine Translated by Google

pagkaon. Nagdugo ang akong kasingkasing sa dihang nakita nako ang usa ka nahadlok nga inahan nga gisakmit gikan sa iyang inosenteng anak ang labing halangdon nga mga prutas ug gipunting sa iyang kamot ang makamatay nga pan, gatas ug karne.

Sa akong unang English nga libro, nahisgotan nako sa makadiyot ang halos tanan may kalabutan nga mga problema. Niini nga volume, akong gipadako ang pipila sa akong nangaging mga pahayag ug namulong bahin sa daghang importanteng mga pangutana sa medyo mas taas nga gitas-on, nga naghimo sa hilisgutan nga mas masabtan sa kinatibuk-ang publiko. Apan, sa dili pa itapos ang libro sa usa ka konklusyon, gusto nakong ipahibalo sa magbabasa ang pagdawat nga gihatag sa akong unang libro sa Ingles, ingon man sa uban pa nakong mga publikasyon.

Kopya sa akong sulat nga gitumong ngadto sa mga magmamando ug sa ubang nag-unang awtoridad sa kalibotan

Palihog pasidunggi ako pinaagi sa pagdawat ug libreng kopya sa akong libro nga giulohan og "Hilaw nga Pagkaon". Ako kinasingkasing nga naglaum nga kamo makakita nga posible sa paggahin og pipila sa inyong bililhong mga oras sa pagbasa sa libro.

Pinaagi sa pag-isip sa linuto nga pagkaon ingong normal nga nutrisyon sa tawo, ang katawhan sa katibuk-an buta nga misubay sa makamatay nga dalan paingon sa kalaglagan.

Ang pagsagop sa mga ideya ug mga sugyot nga gipatin-aw sa libro mahimong labing dako nga kaayohan sa kaayohan sa imong nasud.

Pipila ka mga kopya ug mga kinuha gikan sa mga tubag nga nadawat:

Sulat gikan sa Iyang Excellency Mr. Amir Abbas Hoveyda, ang Prime Minister sa Persia:

Tehran, Oktubre 18, 1965

AT Hovanessian, Mr.

"Nadawat ko ang imong sulat ug ang libro nga imong gipadala uban niini. Samtang nagbasol sa kamatuoran nga tungod sa sobrang pagpit-os sa trabaho hangtod karong bag-o wala ako makakitag kalingawan sa pagbasa sa imong libro, salamat kaayo sa pagpresentar niini kanako."

Machine Translated by Google

(Gipirmahan) AMIR ABBAS HOVEYDA, Punong Ministro.

***

American Embassy, Hunyo 29, 1964.

Minahal nga Mr. Aterhov:

Ang imong sulat niadtong Marso 28, 1964, nga gitumong ngadto kang Presidente Johnson nadawat sa White House, ingon man ang gilakip nga kopya sa imong libro, 'RAW-EATING'.

Ang Embahada gimandoan nga ipaabot kanimo ang sa Presidente apresasyon sa imong pagkamahunahunaon sa paghatag kaniya og oportunidad nga makita ang imong libro.

WALTER G. RAMSAY,

Staff Aide sa Ambassador, Tehran.

***

Windsor Castle, Abril 27, 1964

Minahal nga Mr. Aterhov,

Gisugo ako sa Reyna nga magpasalamat kanimo sa imong sulat sa The Prince of Wales, ug alang sa kopya sa libro nga imong gisulat.

Gihunahuna sa iyang Kamahalan nga maayo kaayo kanimo nga ipadala kini nga libro sa iyang anak, ug ipadala ko kanimo ang tim-os nga pasalamat sa Reyna.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, England.

***

Paris, 29 AVR. 1964

ginoo,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez adres sa tumong.

Monsieur le President de la Republique m'a charge de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Signature) Secretaire Particulier.

***

Moscow, Hunyo 21, 1964.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Akong giila uban ang pagpasalamat sa resibo sa imong libro nga 'RAW FOOD MAO ANG PRINSIPYO SA NUTRITION', nga akong gisusi uban ang interes.

S. KURASHOV, Minister of Public Health, ussr.

***

Phnom-Penh, sa 9 Janvier, 1965

ginoo,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute konsiderasyon.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11''' Agosto, 1964.

Machine Translated by Google

Minahal nga Mr. Aterhov,

Uban sa dakong kalipay nadawat nako ang imong talagsaong libro nga nag-ulohang 'HIWANG-KAON'. Ang ngalan sa libro naghatag kanako ug dakong kaikag bahin sa mga kaundan niini.

Pagkahuman sa pagbasa sa libro kombinsido ako sa tanan nga mga kamatuoran nga imong gisulat sa libro ...

Ang libro bililhon kaayo kanako. Gitago ko kini isip dili malimtan nga souvenir gikan kanimo.

Karon, mangayo unta ko sa imong pagtugot sa paghubad niini nga libro ngadto sa Cambodian nga pinulongan aron kini makahatag ug dakong kaayohan sa akong nasod. Nanghinaut ko nga ang imong bag-ong nadiskobrehan sa usa ka bag-ong siyensya makahimo sa usa ka bag-ong turno sa pagkaluwas sa katawhan sa kinatibuk-an.

CHUON NATH JOTANNANO,

Ang Supremo nga Hepe sa mga Monks sa Cambodia.

***

Phnom-Penh, sa 25 Juillet, 1964.

ginoo,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Ang Presidente du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

ANG PUTI NGA BALAY, Hunyo 1, 1964.

Machine Translated by Google

Minahal nga Mr. Aterhov,

Salamat sa pagpadala kanako ug kopya sa imong bag-ong libro. nangita ko

ipadayon ang pipila ka libre nga mga oras kung kanus-a ako adunay higayon sa pagbasa niini pipila ka detalye.

RICHARD W. REUTER, Espesyal nga Katabang sa Presidente ug Direktor, Food For Peace, USA

***

Luxembourg, Mayo 13, 1964.

Dear Sir,

Ang ilang Royal Highnesses The Grand-Duchess and The Hereditary, Grand-Duke of Luxembourg, nagtinguha nga ilhon nako ang pagkadawat sa imong malulotong sulat niadtong Marso 23, 1964, diin imong gipadala Kanila ang imong libro nga 'Raw-Eating'.

Ang ilang Royal Highnesses natandog kaayo niining maayong pagtagad ug gisugo ako sa pagpadala kanimo. Ang ilang labing kaayo nga pasalamat. Magbasa sila sa imong libro nga adunay dakong interes.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, Agosto 18, 1964.

Minahal nga Mr. Hovannessian,

Akong gibasa uban ang interes ang imong sulat sa Mayo 12 kauban ang gilakip nga gidaghanon sa `Hilaw nga Pagkaon'. Kini usa ka makapukaw-sa-hunahuna nga rekomendasyon nga imong gihimo alang sa katawhan sa kinatibuk-an, ug sa akong hunahuna kini angay nga susihon pag-ayo sa mga nabalaka sa kahimsog sa atong kaugalingon ug sa umaabot nga mga henerasyon. Palihug dawata ang akong sinsero nga pasalamat sa imong pagkamahunahunaon sa pagpadala kanako niini nga volume.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, Punong Ministro sa Republika sa China.

***

Tehran, niadtong Oktubre 18, 1964.

Cher ginoo,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont you avez eut l' ambilite d'envoyer au Presidente Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, London, Abril 29, 1964.

Minahal nga Mr. Hovannessian,

Buotan kaayo nimo ang pagpadala kanako og usa ka komplimentaryong kopya sa imong libro nga `RAW-EATING', akong gamiton ang unang higayon sa pagtuon sa mga prinsipyo sa pagkaon nga imong gipasiugda.

AL WILLIAMS, General Secretary,

ANG LABOR PARTY

***

Washington, Mayo 15, 1964.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Machine Translated by Google

Salamat sa kopya sa imong libro, Raw-Eating', nga bag-o lang nako nadawat. Namatikdan ang mga kaundan niini, ug gipasalamatan ko ang imong pagkamahunahunaon sa pagpadala niini.

JOHN M. BAILEY, Chairman, DEMOCRATIC NATIONAL COMMITTEE.

***

Berne, Pebrero 26, 1964.

Sir,

Among giila ang resibo sa ug nanghinaut nga magpasalamat kanimo alang sa usa ka kopya sa imong booklet nga nag-ulohang:

Hilaw nga Pagkaon (usa ka kinatibuk-ang survey). Dapat kilalahon sang tanan ang importante nga hilaw nga materyales sang iya lawas,' nga nabasa namon nga may interes. Sa among mga pagdayeg,

SWISS FEDERAL PUBLIC HEALTH SERVICE,

Ang Hepe sa Foodstuff Control, RUFFI.

***

Port-au-Prince, niadtong Hulyo 16, 1964.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Daghang salamat sa imong libro nga giulohan og `Raw-Eating'. Kini nga libro basahon gikan sa hapin hangtud sa hapin tungod kay kini nakasulbad sa usa ka problema nga alang sa kaayohan sa akong nasud sa kinatibuk-an.

Nanghinaut ko nga ang imong rekomendasyon sa libro makatagbo sa kinahanglanon sa tanan ug mahimong best seller karong tuiga.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SECRETARY OF ESTADO,

Machine Translated by Google

Republique d'Haiii.

***

Berlin, Hunyo 4, 1964.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Ang Presidente sa German Democratic Republic, Walter Ulbricht, nagpahayag sa iyang kinasingkasing nga pasalamat alang sa pulyeto nga imong gipadala kaniya.

Sama sa naandan ang imong mga pahayag mahimong masaway sa detalye - kadaghanan niini sigurado nga labaw sa tanan ang gikabalak-an sa espesyalista: ang doktor, ang nutritional scientist, ug uban pa. Bisan pa niana, miuyon kami kanimo nga ang matag paningkamot kinahanglang himoon aron madala ang maayong sistema sa nutrisyon.

Ang Gobyerno sa German Democratic Republic, ug ilabi na ang Ministry of Health, naghatag ug dakong pagtagad niini nga pangutana. Aron sa paghimo sa usa ka himsog nga paagi sa pagkinabuhi, usa ka komite ang naporma dinhi karong bag-o, usa sa kansang mga katuyoan mao ang pagpasikat sa husto nga mga prinsipyo sa nutrisyon.

HUTH, Chief Adviser, Chancellery of State.

***

La Habana, 24 sa Agosto 1964.

Gibanabana nga doktor:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza kay apresyo muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta material nos trasmite por intermedio de su lectura.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

Machine Translated by Google

La Paz (Bolivia), Hulyo 10, 1964.

Daghang salamat sa komplimentaryong kopya sa imong libro sa 'Raw Eating'. Wala pa nako kini nabasa, ug nakabasa lang sa pipila ka mga kapitulo. Ang mga ideya nga imong gipahayag niini makapadasig bisan pa kontrobersyal. Wala pa ako sa posisyon sa pagkomento kanila, apan gusto nakong ipahibalo kanimo ang pagdawat sa imong libro ug ang interes nga napukaw niini kanako.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Minister of Public Health.

***

Beograd, Abril 20, 1964.

Kini mao ang pagpasalamat kanimo sa pagpadala kanako sa komplimentaryong kopya sa imong libro nga nag-ulohang 'RAW-EATING', nga siguradong makapukaw sa dakong interes sa mga nabalaka sa mga problema sa igong nutrisyon.

MOMA MARKOVICH , Pederal nga Sekretaryo alang sa Health ug Social Policy.

***

Nadawat usab ang mga sulat sa pagdasig ug pasalamat gikan sa mosunod nga mga personalidad:

Ang Rayna sa Netherlands; ang Hari sa Denmark; ang Hari sa Sweden; ang Hari sa Belgium; Antonio Segni, Presidente sa Republika sa Italya; Adolf Scharf, Presidente sa Austria; Fransico Orllch, Presidente sa Costa Rica; S. Radhakrishnan, Presidente sa India; de Lisle, Gobernador-Heneral sa Australia; Urho Kekkonen, Presidente sa Finland; Eamon de Valera, Presidente sa Ireland; P. Van de Calseyde, MD Direktor sa World Health Organization, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Minister of National Health and Welfare, Canada; Si CH. Shapirah, Minister of Interior, Israel; Alfonso Ponce Archila, Minister of Health, Guatemala; Abbebe Retta, Minister of Public Health, Ethiopia; Yuichi Saito, Chief Liaison Officer, Ministry of Health ug

Machine Translated by Google

Welfare, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minister of Health ug Labour, Gujarat, India; MacEntee, Minister of Health, Ireland; Marga AM
Klompe, Minister of Health, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Punong Ministro sa Malta; Gudrun Sanz ug Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, Leater sa Liberal Party London; Pierre Werner, Punong Ministro sa Luxembourg; Sean F Lemass, Punong Ministro sa Ireland; Robert G. Menzies, Prime Minister sa Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gobernador sa Gujarat, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gobernador sa Madras, India; SK Patil, Ministro sa Pagkaon ug Agrikultura, India; PC Sen, Punong Ministro sa Kasadpang Bengal, India; William Gopallawa, Gobernador-Heneral sa Ceylon; Lester Pearson, Punong Ministro sa Canada; Sampurnanand, Gobernador sa Rajastan, India; Shri Partap Singh Kairon, Punong Ministro sa Punjab, India; Robert Fraser, Independent Television Authority, London: Mr.

Sarnoff, Presidente, National Broadcasting Company, New York, ug uban pa sa…

Ang mga sulat gipadala sa daghang mga nasud apan ingon sa imong namatikdan, ang pipila sa mga sulat gipadala ngadto sa mga politiko sa mas huyang nga mga nasud nga adunay dugang nga kagutom ug kakabus ug uban pang mga problema tungod sa ilang sayup, delikado ug kontra-kagawasan nga mga palisiya, busa kung sila magbag-o sa ilang pamaagi ug tabangan ang ilang katawhan aron mahimo silang usa ka adunahan ug malinawon nga naugmad nga nasud. Ang Raw Veganism usa ka yawe alang kanila kung magbag-o sila sa ilang pamaagi.

Ang mosunod nga pahibalo gipatik sa opisyal nga organo sa Vegan Society, Great Britain (Septiyembre 1964): "Ang makapasubo nga pagkawala sa iyang 10-anyos nga anak nga lalaki ug 14-anyos nga anak nga babaye tungod sa iyang nahibal-an nga dili natural nga nutrisyon, naghimo kang Arshavir Ter Hovannessian nga naghimo ug lawom nga pagtuon sa pagkaon — ang resulta naa sa 'RAW-EATING', usa ka booklet (7/2d) nalipay kami nga nakadawat gikan sa Tehran.

Sa makapakombinsir nga paagi iyang gilaglag ang halos tanan natong nahunahunaan nang daan nga mga ideya mahitungod sa pagkaon, ug bisan ang mga vegan, uban sa ilang mga linuto nga pagkaon, mahimong mobati nga medyo nauyog.

Machine Translated by Google

Wala'y kabuang bahin sa mga sintetikong bitamina ug tingali sa iyang prangka nga pagsunod sa hilaw nga pagkaon mahimo'g gipakita niya ang dalan sa paglibot sa bogey sa bitamina B12 ug uban pang mga 'kinahanglanon' nga bitamina.

Dili namo mahatag ang iyang mga argumento, apan sa iyang anak nga babaye, sayis anyos Si Anahit, nga wala pa mokaon bisan usa ka tipik sa linuto o degenerated nga pagkaon sa iyang kinabuhi, usa ka talagsaong pamatuod sa kaepektibo sa pagkaon nga iyang gibag-o, ug nga among gikutlo dinhi ... "

Dayon ilang i-print, sa kinatibuk-an, ang apendise nga gihatag sa katapusan sa libro, ingon man ang hulagway ni Anahit.

***

Wilmslow, ika-20 sa Abril, 1964:

Daghang salamat sa imong kaayo sa pagpadala ug kopya sa Raw-Eating'. Sigurado ako nga ang ideya sa batakan maayo ug nahibal-an namon ang daghang mga remedial nga kalidad sa usa ka hilaw nga pagkaon nga pagkaon.

Kung gusto nimo ipadala kanako ang usa ka litrato sa imong matahum nga anak nga babaye nga si Anahit (sama sa likod nga hapin), malipay ko nga imantala kini sa THE BRITISH VEGETARIAN sa ulahing bahin niining tuiga uban sa apendise gikan sa imong libro.

GEOFFREY L. RUDD, Secretary & Editor, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

Malaga, Mayo 28, 1965.

Minahal nga Higala,

Palihog ipadala kanamo sa makausa ang usa ka dosena nga mga kopya sa imong maayo kaayo nga libro sa 'Raw-Eating'. Magpadala kami dayon og remittance sa pagsingil, sa mga presyo sa pagbaligya. Maghimo mi og lecture tour sa England ug Wales karong Autumn, ug maglaum nga magamit ang libro sa maayong kaayohan didto.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, Presidente, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY,
H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, USA

***

Ang anak ni anhing Dr. Bircher-Benner, si Dr. Ralph Bircher, nagsal-ot og a unom ka panid nga nanguna nga artikulo sa DER WENDEPUNKT, ang organ sa Bircher-Benner Clinic sa Zurich (Mayo, 1964), ubos sa titulo nga "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Tanan o Wala-Doktrina sa Nutrisyon), nga mahimong i-summarize ingon sa mosunod:

"Sa duha ka managlahing suok sa kalibutan, duha ka bug-os nga magkasumpaki Ang mga doktrina sa nutrisyon gibutang sa unahan. Sa California, usa ka eksperimento nga ginganlag Wirnitz ang naghimo ug halos walay lami nga nutritional powder gikan sa usa ka sagol nga 48 ka kemikal. Uban niining artipisyal nga 'pagkaon' nagpahigayon siya og mga eksperimento sa 18 ka mga piniriso ug, nga wala maghulat sa mga resulta, dali niyang gibutyag ang umaabot ngadto sa mga tigbalita sa dili pa kaayo panahon." Human sa pagsulti og gamay pa mahitungod sa mga binuang nianang gitawag nga siyentista, ang tigrepaso nagpadayon. Sa laing bahin, naa mi sa among lamesa sa pagrepaso ug gamay nga libro nga adunay bug-os nga kaatbang nga pagtulon-an bahin sa nutrisyon, nga nagrepresentar sa usa ka 'All-or Nothing' nga baroganan: Aterhov/Raw-Eating. maayo kaayo nga English ug usa ka summary sa duha ka dagkong mga volume sa Armenia.

Ang usa nakasabut niini ang presensya sa anak sa karaan nga taas nga kultura sa Aryana. Sa walay gamay nga pagsalig-sa-kaugalingon ... siya nagrepresentar sa lunsay nga utanon nga sustansiya ingon nga ang labing natural ug ang bugtong husto nga pagkaon alang sa tawo, ug sa atong pagkompromiso-sa pagpangita sa edad gibuhat niya kini uban sa ingon nga lab-as, hingpit nga labaw sa tawhanon nga kahingpitan nga sa tanan nga kalagmitan kini. mobayad sa paghubad nianang gamay nga libro ngadto sa German."

Human sa pag-recapulate sa mahinungdanong mga punto sa akong mga konsepto nga tagsa-tagsa, ang magsusulat naghisgot sa pipila ka siyentipikong mga kamatuoran nga nagsulti pabor kanako;

"Kap-atan na ka tuig na ang milabay si Walter Sommer nahibulong kung nganong ang Bircher-Benner wala pa moadto sa iyang panglantaw nga ipahayag ang hilaw nga pagkaon nga bugtong sustansya alang sa tawo. Pabor sa Aterhov mao ang kamatuoran nga sumala sa pinakabag-o nga mga imbestigasyon (Reader's Digest, Enero, 1964)

Machine Translated by Google

ang tawo aktuwal nga nabuhi sa (halos putli) hilaw nga utanon nga pagkaon sulod sa usa ka milyon ug tunga ka tuig ug sa ingon, ang usa mahimong maghunahuna, siya nakab-ot sa iyang labing taas nga natural nga kalamboan. Pabor sa Aterhov mao ang talagsaong katumanan sa karon nga kakulang sa balanse tali sa mga sustansiya ug bitamina, ang 'gipukaw nga kagutom', ang 'panahon sa latency (Dammerungszone) sa dili maayong panglawas', ang papel sa 'terrain' sa makatakod nga mga sakit, ang dako nga ekonomiya sa metabolismo sa panahon sa presko nga nutrisyon sa utanon, ang biolohikal nga pagkalabaw sa mga protina sa utanon, ilabi na sa hilaw nga pagkaon, ang integridad sa mga sustansya, nga dili gayud masamok, ug ang palaaboton sa maong nutrisyon sa atubangan sa tibuok kalibutan nga kakulang sa mga pagkaon. ”

Matod sa tigrepaso, ang mga lalaki nagwarawara tali sa duha ka grabeng poste. Sa iyang opinyon kini lagmit nga husto "nga dili gayud mopahulay sa tunga-tunga." Ug iyang gitambagan ang magbabasa sa pagbarug nga mas duol sa Aterhov kay sa Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, Pebrero 28, 1964.

Dear Sir,

Salamat sa pagtan-aw sa imong libro nga Raw-Eating'. Kung nahibal-an nimo ang among listahan sa mga publikasyon imong maamgohan nga kami kinasingkasing nga miuyon sa imong sukaranang pasikaran. Kami adunay hingpit nga simpatiya sa imong punto sa panglantaw ug dili kalikayan, sa kahayag sa mga kalihokan niini nga Kompanya, mouyon sa imong mga nahibal-an.

Ganahan mi sa imong approach sa subject sa pagkaon para sa mga bata. Kini kaayo maayo gyud. Tinuod gyud nga ang bata kinahanglan adunay natural nga lami sa hilaw nga prutas nga tinuyo nga gibalhin pabor sa mga linuto nga pagkaon. Ug kami nakadayeg sa imong komprehensibo nga pagtagad sa imong hilisgutan, tungod kay sulod sa 53 ka pahina imong gidala aron sa pagdala sa tanan nga mga argumento nga pabor, bisan gikan sa punto sa panglantaw sa makapahimsog nga pagkinabuhi, o sa pagbuntog ug/o pagpugong sa sakit, ug pagkuha ikonsiderar ang

Machine Translated by Google

medikal ug ekonomikanhon nga mga implikasyon, bisan ang paghikap sa etikal nga resulta alang sa kalibutan sa kinatibuk-an.

... Ikasubo nga mahimong mga benefactors sa katawhan dili makadawat acclamation ug uban pang (materyal) nga mga ganti gawas kung sila molihok pinaagi sa 'ang establisemento.' Kung dili, unsa ang dili mahimo sa usa bisan sa usa ka ikanapulo sa gatusan ka libo nga libra nga gidonar alang sa 'research' sa mga siyentista nga kanunay nga nagkuha mga blangko pagkahuman sa usa ka panahon, bisan kung ang mga sangputanan wala gyud makadaot.

ANG CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

Mexico, DF Abril 23, 1964.

Minahal nga Mr. Hovannessian:

Bag-o lang namo nadawat ang imong libro nga RAW-EATING' ug sa a Pagtan-aw, akong naamgohan nga kini makapainteres kaayo ug nga ikaw sa tinuod naghimo sa usa ka nindot nga trabaho nga naningkamot sa pagkombinsir sa mga tawo nga ang labing maayo sa tanan mao ang pagsunod sa kinaiyahan nga walay binuang nga mga pagbag-o nga gibuhat sa katawhan niini.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. General Manager. INTER - AMERICAN ASSN. SA SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Balay sa mga Higala, Abril 13, 1964.

Ang imong libro sa Raw-Eating' miabot sa Friends Service Council ug interesado ko nga basahon kini. Ipadala ko kini sa Library of Friends Vegetarian Society, diin ako nanghinaut nga kini mahimong mapuslanon sa uban.

Salamat sa maayong buhat nga imong nahimo sa imong pagsulat ug sa pagkinabuhi niining yano nga paagi sa hilaw nga natural nga mga pagkaon. Para nako kini usa ka timaan sa paglaum alang sa pagpakaon sa kalibutan ug alang sa kalinaw sa yuta. Mituo ko niini

Machine Translated by Google

kinahanglan maghimo kanato nga mas sensitibo sa espirituhanong kahayag. Sa pagkakaron ako 'vegan' (vegetarian, dili moinom og mga itlog, gatas, dugos ug uban pa), busa akong gipabilhan ang imong mga sugyot, ug ako mapasalamaton nga daghang mga tawo ang mianhi sa pagtan-aw niini isip usa ka husto nga paagi sa pagkinabuhi. Anaa na karon ang lain-laing mga katilingban, mga humanitarian nga vegetarian ug mahigugmaon sa kalinaw, ug kini kinahanglan nga motabang ngadto sa kalibutanong panaghiusa.

QUEENIE DAWE, Balay sa mga Higala, Euston Rd. London, NWI

***

Israel, Enero 22, 1965.

Dear Sir,

Human mabasa ang imong libro nga Raw-Eating', gusto namong basahon ang imong ubang mga libro sa English... Kon ang mga tawo maghunahuna lang ug makasabut nga sila mahimong mas himsog ug mas malipayon nga wala ang tanan nga mga basura nga ilang gidala sa ilang mga lawas! Ikaw usa ka propeta sa atong panahon.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Dear Sir:

Nabasa nako ang imong libro nga Raw-Eating' ug ganahan kaayo ko niini. Makaiikag kaayo kini sa tanang aspeto, kay ang pagkaon kinahanglang kan-on sama sa pagpatungha niini sa kinaiyahan.

Ang imong sukaranang mga punto parehas sa akong gipaluyohan sa akong mga libro ug mga sinulat, dugay na kaniadto... Gusto ko nga hubaron kini sa Kinatsila, kung dawaton nimo ang ideya. Kung dili ka mabalaka, palihug ipadala kanako ang usa ka kopya alang sa akong kaugalingon. Naghimo ako og usa ka pagrepaso niini alang sa usa ka Espanyol nga magasin: Bionomia, gipatik sa Madrid, Spain...

A. Severon, Dr sa Naturopathy, Colunga, La Riera, Spain.

Machine Translated by Google

***

Boston, Hulyo 5, 1966.

Pangumusta Mr. Aterhov:

Nalakip nga makit-an nimo ang napulo ka dolyar para sa pito sa imong mga booklet nga nag-ulohang Raw-Eating'. Kini magbilin ug balanse nga tulo ka dolyares aron matabonan ang gasto sa pagpadala kutob sa mahimo sa imong bulletin No.1 kutob sa imong mahimo.

Interesado kaayo kami sa imong bulletin No. 1 tungod kay among tuyo nga ipadala ang kopya niini ngadto sa daghang mga tawo nga nagsulat kanamo mahitungod sa ilang mga problema sa panglawas. Kami mibati nga sigurado nga kini usa ka panalangin sa daghang mga tawo.

Among pasalamatan kini kon hatagan mo kami ug pagtugot sa paghimog mimeograph nga mga kopya sa imong bulletin Num. 1 tungod kay, siyempre, dili namo ikonsiderar ang pagbuhat niini kon wala ang imong pagtugot. Kung ang pagtugot gihatag dili kami magdugang o mokuha bisan usa ka pulong. Usa kami ka Nonprofit Organization ug sinsero nga nagtinguha sa pagtabang sa nag-antos nga katawhan nga makit-an ang ilang dalan balik sa kahimsog nga gituyo sa kinaiyahan nga maangkon naton. Kami kombinsido nga ikaw usab nadasig sa samang tinguha.

Nanghinaut ko, minahal nga G. Aterhov, ihatag nimo kini sa imong personal nga pagtagad ug tugoti ako nga makadungog gikan kanimo pinaagi sa koreo sa hangin sa diha nga kini kombenyente alang kanimo sa pagbuhat niini. Mapasalamaton usab kami pag-ayo kon imong ilakip ang pipila sa imong bulletin No. 1 sa imong air mail letter."

Founder, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Gi-organisar niadtong 1908 isip "Fundamental Research Society" ni Nicola Tesla, Thomas Edison ug Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Executive President, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, Hunyo 23, 1966.

Machine Translated by Google

Akong minahal nga Frater:

Ang magsusulat bag-o lang nakakuha sa imong maayo nga sinulat ug makapalamdag nga libro, nga giulohan og Raw-Eating', ug nalingaw kaayo sa pagbasa niini. Gusto niya nga itanyag kanimo ang iyang sinsero nga pahalipay sa kini nga nahibal-an nga presentasyon, ug labi na sa imong maisugon nga suporta ug pag-endorso sa pagkaon sa dili luto, natural nga mga pagkaon.

Kini nga pamaagi sa pagdiyeta dugay na nga matinuoron nga gi-subscribe, sa tinuud, kung naggama sa mga instrumento sa electro-magnetic nga terapyutik, nagsulat siya daghang mga diyeta alang sa mga doktor ug mga nars mga 40 ka tuig na ang milabay o sa panahon sa 1926, nga nagrekomenda sa usa ka predominance sa 'hilaw'. mga pagkaon sa adlaw-adlaw nga pagkaon...

Naghimo usab ang magsusulat ug taas nga panukiduki sa natad sa electromagnetic emanations ug radiations, ug sa ulahi sa hinungdanon nga mga hilisgutan sa chemistry sa agrikultura, nga naglambigit dili lamang sa quantitative, apan qualitative nga mga kinahanglanon aron matubag ang makapahadlok nga mga panginahanglanon sa katawhan karon ...

Sa dili pa mopadayon, mahimo ba kaming mangutana kung aduna ba sa imong nauna ang mga tomo gisulat sa English? Naobserbahan nga usa niini gimantala sa Armenian. Kung mao, gusto sa magsusulat nga magtuon sa parehas aron mahibal-an ang usa ka mas bug-os nga lebel sa pagsabut sa imong gitahud nga humanitarian nga buhat.

Pinaagi sa pagpatin-aw, isulti nga ang magsusulat naghalad igo nga panahon ug paningkamot sa pagkompleto sa usa ka komprehensibo nga treatise, nga hapit na matapos, nga giulohan og The Supersensible Rescue of Man', nga sa tinuud naglangkob sa usa ka lawom nga hilisgutan ...

Sa dili pa hunongon kini nga sulat, mahimo bang ipahayag sa magsusulat nga ang imong libro usa ka gipabilhan nga kontribusyon sa katawhan ug takos sa kaylap nga pagbasa ug pagtuon? Ang tawo napakyas sa pag-isip nga ang kinabuhi sa tanum mao lamang ang makatagbaw nga pabrika sa pagkaon, ug nga ang hayop o siya dili mabuhi kung wala ang tanum, aron mahimo ug mahatagan sa managsama nga porma ang hinungdanon nga mga mineral ug mga esensya sa usa ka organikong kahimtang alang sa iyang panginabuhi. Morag nagtamod

Machine Translated by Google

'hilaw' ingon nga dili dalisay, krudo, dili angay ug dili andam alang sa iyang paggamit o kalipayan...

Sama sa gisulat sa bantugang Dr. Alexis Carrel pipila ka dekada na ang milabay: 'Ang mga tawo dili makasunod sa modernong sibilisasyon sa kasamtangan nga dalan niini, tungod kay sila nagkadunot. Nadani sila sa katahum sa mga siyensya sa inert matter. Wala nila masabti nga ang ilang lawas ug panimuot gipailalom sa natural nga mga balaod, nga mas dili klaro kaysa, apan ingon ka dili mapugngan sama sa, ang mga balaod sa sidereal (astral) nga kalibutan. Wala usab sila nakasabut nga dili sila makalapas niini nga mga balaod nga dili silotan. Kinahanglan nila, busa, makakat-on sa gikinahanglan nga mga relasyon sa uniberso sa uniberso, sa ilang isigkatawo, ug sa ilang sulod nga kaugalingon, ug usab sa ilang mga tisyu ug sa ilang hunahuna. Kon siya mous-os, ang katahum sa sibilisasyon, ug bisan ang kahalangdon sa pisikal nga uniberso, mahanaw.' Si Dr. Carrel kanunay nga nagtumong sa kamatuoran nga ang pagtukod sa mas daghang dagkong mga ospital wala makabuntog sa panginahanglan sa pag-atubang sa mga hinungdan imbes sa padayon nga pag-atubang sa mga epekto nga mag-inusara.

Busa daghan kitag angay buhaton sa pag-edukar sa katawhan ug pagbalik sa natural nga sukaranan, sentido komon ug pagtuman sa atong mga katungdanan ug responsibilidad.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Calif. USA

***

Allegany, NY Oktubre 28, 1966.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Usa sa imong mga libro nga 'Raw-Eating' miabot sa akong mga kamot ug ako nakadayeg kaayo sa mga sulod niini; labi na, nga akong gisagop ang rehimeng Raw Eating. Naa koy umahan dinhi diin nagbuhi ko sa akong kaugalingong mga prutas, nuts ug utanon sa organikong paagi, ug interesado ko sa pagtabang sa uban pinaagi sa Raw Eating aron makab-ot ang hingpit nga kahimsog; busa uban niini sa hunahuna padad-an ko ikaw ug bank draft sa $20.00 aron matabonan ang bayad sa 30 ka kopya sa

Machine Translated by Google

imong libro. Mapasalamaton usab ako sa daghang mga kopya sa imong bulletin No. 1 nga ihatag sa akong mga higala...

Buhaton nako ang tanan aron ma-promote ang imong libro dinhi sa nasud tungod kay nakatabang kini kanako sa pagpangita og maayong paagi sa tinuod nga kahimsog. Daghan kog followers dinhi sa United States ug dedikado ko sa kawsa sa MAAYONG PANGLAWAS pinaagi sa saktong pagkaon ug pagkinabuhi. Miyembro ko sa American Natural Hygiene Society. Nagtinguha ako nga magpadayon sa pagpakaylap sa ebanghelyo sa Hilaw nga Pagkaon' pinaagi sa imong libro ug nagtuo nga kini magdala ug daghang mga order sa mas daghang gidaghanon alang sa imong libro. Adunay ako usa ka matahum nga umahan dinhi, ug kung moadto ka sa kini nga nasud, mahimo ka nga moanhi ug magpabilin ingon akong bisita.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Presidente sa GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Peace: Good Will Towards Men"*

***

Meadows of Dan, Sept. 1, 1966:

Minahal nga Higala, ako usa ka vegan ug hilaw nga pagkaon, ako nagwali ug nagtudlo niini. Akong nakit-an ang imong bulletin No. 1 sa Mount Zion Reporter ug akong giputol kini ug gipatik pag-usab aron ihatag nga libre... Giyatakan ba nako ang imong mga tiil pinaagi sa pagbuhat niini nga wala mangutana kanimo, ug gihatagan mo ba ako sa katungod sa pag-imprinta daghan pa niini ang ihatag nga libre sa akong amigo nga masakiton?... Duna koy bililhong libro nga 'Nature The Healer' ni John T. Richter, pero kinahanglan nakong tan-awon kung unsay imong gisulti. Palihog ipadala kanako ang 'Hilaw nga Pagkaon', ug kung kini katumbas sa Kinaiyahan Ang Mananambal magkinahanglan ko og daghan niini aron ihatag sa akong isigkatawo. Usa usab ako ka magsusulat sa tract, apan dili ako usa ka doktor...

Disyembre 11, 1966:

Nalipay kaayo ko sa pagdawat sa mga libro uban sa imong maayong sulat... Higala, sa akong hunahuna ang imong libro maoy labing taas; Nangita kog mas gamay kay sa Nature The Healer. Walay mas maayo nga trabaho kay sa paglamdag sa mga tawo sa bili sa hilaw nga pagkaon. Sa akong hunahuna ang imong libro nagsilbi sa akong mga panginahanglan karon, sama sa mas dako nga libro, ug nagdala usab kini og daghang maayong mga butang. Oo, magamit nako ang mga libro nga imong gipadala... Nanginahanglan pa ko sa imo

Machine Translated by Google

mga libro. Moadto ko sa usa ka misyonaryo nga pagbiyahe sa Florida ug magamit nako ang daghang mga libro sa imong paglibot. Mogawas ako aron ipakaylap ang hilaw nga pagkaon sa kini nga porma, ug gitawag usab ako sa pagkuha sa pipila ka mga kaso aron makuha kini sa hilaw nga pagkaon. Sa pagkakaron usa ka babaye ang nagbuy-od sa punto sa kamatayon, hapit itugyan aron mamatay sa mga doktor. Naghangyo siya nga tabangan ko siya sa pagdiyeta, nanghinaut ko nga buhaton kini sa dili madugay ...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Israel, Agosto 22, 1966:

Mahal kaayo Mr. Aterhov. Nalipay kaayo nga karon nahuman nako pagbasa ang imong maayo kaayo nga libro nga RAW-EATING'. Kon ang katawhan usa ka adlaw makasabut sa kamahinungdanon sa natural nga pagkaon, kini mao ang sinugdanan sa usa ka bag-ong panahon sa kasaysayan sa kinabuhi sa tawo; mamahimo na lang kini nga PARAISO.

Uban sa imong pagtugot, tugoti ako sa pagpaila sa akong kaugalingon. Ang akong ngalan mao si Joseph Razon, ako 43 anyos, mianhi sa Israel tulo ka tuig ang milabay ug nagtrabaho isip usa ka doktor sa Kupat Holim Medical Organization. Wala ko mobati nga malipayon sa akong naandan nga adlaw-adlaw nga trabaho, tungod kay ako obligado sa pagreseta sa mga tambal (mga hilo). Bisan kung gisulayan nako ang pagreseta sa labing gamay nga posible nga kantidad (primum non nocere), wala ako matagbaw sa akong praktis nga pagduso sa hilo! Kinahanglan kong motrabaho kay minyo na ko! Ang akong asawa taga-Teheran... Human nabasa ang imong libro, nakahunahuna ko nga magsulat kanimo ug mangutana kon mahimo ba nimo kaming padalhan ug literatura sa Persianhong pinulongan alang sa akong asawa. Sigurado ko nga kung magbasa siya bahin sa natural nga pagkaon ug ang epekto niini sa lawas sa tawo, dili siya mangahas sa pagpakaon sa among anak (nagpaabut kami nga bata) nga adunay mga patay nga elemento!

Gusto nakong hatagan ka og pipila ka mga detalye bahin sa akong mga kalihokan sa Istanbul pipila ka tuig na ang milabay. Ako ang Kinatibuk-ang Sekretaryo sa 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' ug usa sa labing aktibo nga miyembro sa kalihukan. Didto ang Medical Organizations ug ang Chemical Industry nakakita og kapeligrohan sa among vegetarian nga kalihukan tungod sa ilang mga hilo ug isip usa ka Judio ako ang pinakaluya nga punto nga ilang nakita nga sayon laglagon. Sila

Machine Translated by Google

nakahimo og daghang kadaot sa akong tawo ug napugos ako sa pagbiya sa kahangturan sa nasud diin ako natawo, diin ako nagtuon ug kansang mga tawo akong gihigugma. Apan kinahanglan kong moadto sa Israel. Maayo na lang, dinhi kita makasulti ug makasulat nga gawasnon bahin sa vegetarianism ug natural nga pagkinabuhi. Adunay labaw pa sa 20 nga naturopathic nga mga doktor ug kami usab adunay usa ka baryo sa mga vegetarian, AMIRIM, duol sa lungsod sa SATAD sa kabukiran sa Galil!

Usa ka semana ang milabay mibisita ko niining dapita sa ikaduhang higayon, gibati ko nga malipayon ug gusto nga magpabilin ug mopuyo didto. Apan una sa tanan kinahanglan nako nga kombinsihon ang akong asawa. Palihog, nagpakiluoy ako kanimo nga padad-an mo ako ug literatura sa Persian bahin sa ulohan.

Lami kaayo tan-awon ang picture ni ANAHIT, charming kaayo ug himsog. Mabati sa usa ang iyang kahimsog pinaagi lang sa pagtan-aw sa iyang litrato.

Nobyembre 12, 1966:

Kini usa ka tinuod nga kalipay sa pagdawat sa imong makaiikag kaayo nga booklet nga Raw-Pagkaon' sa Persian nga bersyon niini. Mapasalamaton ako kanimo ug nanghinaut nga mas masabtan sa akong asawa ang hilisgutan. Nanghinaut usab ako nga ang akong anak mahigawas sa kadaot sa linuto, dili natural nga pagkaon!...Bisan pa sa akong trabaho sa medikal nga organisasyon giatiman nako ang mga tawo nga gusto nga sundon ang usa ka hygienic nga paagi sa pagkinabuhi. Sa didto pa ko sa Turkey ako nag-atiman sa akong mga pasyente isip usa ka natural nga hygienist. Karon sa Israel ako adunay una sa pagpangita sa panginabuhi, mao nga kinahanglan ko nga magtrabaho sa medikal nga organisasyon.

Sa madugay o sa madali kinahanglan ko nga magtrabaho sa walay droga nga uma lamang. Apan Kung wala ang usa ka resort sa kahimsog dili kini igo nga katagbawan, busa kauban ang pipila nga mga naturopathic nga mga doktor nangita kami mga tawo nga andam nga motabang kanamo! Nanghinaut ko nga sa umaabot nga panahon ako mosulti kanimo og dugang mahitungod niini.

JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel Dr.

***

Baldwin Park, Calif. Abril 14, 1966.

Minahal nga Higala:

Machine Translated by Google

Nalipay ako nga nakita ang imong artikulo sa Raw-Eating sa 'Mount Zion Reporter' sa Jerusalem, Israel. Ang Editor kay akong igsoon. Nalipay ko nga imong gisulti bahin sa imong libro sa iyang papel. Interesado kaayo ako sa dugang nga literatura bahin sa hilaw nga pagkaon, mao nga akong ipadala ang akong order, ang akong una, kay akong tuyo nga ipakaylap kining gikinahanglan kaayong kamatuoran.

Hunyo 20, 1966.

Nadawat nako ang imong bililhong mga libro. Sila ra ang akong gikinahanglan... akong gipabilhan daghan kaayo ang mga libro, ug nanghinaut nga daghang mga tawo sa lain-laing mga nasud ang makakita niini ingon nga ako swerte sa pagbuhat sa ingon...

Nobyembre 13, 1966. Nalipay ako nga maka-order na ako ug pipila pa sa imong mga libro, Raw-Eating'. Sila ang gikinahanglan sa mga tawo. Gusto nakong ipadala kini nga order sa mas sayo pa, apan naghulat hangtud nga ako makaluwas sa kwarta. Sa akong hunahuna sa sunod maka-order na ko sa labing madali, kay duna koy mga butang nga giatiman... Nag-inusara ko nga nagpuyo, 89 anyos na ko sa ika-5 sa Peb. 1967, mao nga dili nako makuha ang mga libro ug ibaligya kini isip mahimo sa usa ka batan-on. Akong gisulat ang akong ngalan ug adres diha sa mga libro ug gipahulam kini niadtong mobasa niini. Gusto nako nga ang mga libro maglihok-lihok aron dili nako kini mabutang sa palibot sa balay sa usa ka tawo... Naningkamot ko nga sundon ang natural nga pamaagi sa pagkaon sa labing maayo nga nahibal-an nako sa hapit tanan

miaging duha ka tuig. Nagtrabaho ako sa akong tanaman sa tibuok udto, ug wala ako gikapoy...

ORAF. CARPENTER, Calif. USA

***

Alberta, Abril 9", 1966.

Dear Sir,

Ako usa ka magbabasa sa 'Mount Zion Reporter', ug interesado sa artikulo nga `Value of Raw Food'. Ako 75 ka tuig nga BATA, ug natural nga gusto nga makabenepisyo gikan sa mga kalidad sa hilaw nga pagkaon nga pagkaon. Usa ako ka atleta sa una nga mga adlaw-apan gipahinungod sa mga linuto nga pagkaon.

Machine Translated by Google

Ang problema mao ang pagkuha sa hustong matang sa mga utanon ug prutas—walay mineral injection, dinhi sa Canada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.

***

Swansea, Marso 1, 1964.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Sayo sa Enero, samtang nagtan-aw sa 'TONIGHT' nga programa sa akong telebisyon, nakuryentihan ko sa pagtan-aw sa imong libro, ug sa pagkadungog sa pipila ka mga kinuha nga nabasa gikan niini. Gusto kaayo kong makabaton ug kopya sa imong libro. Mao nga nagsulat ako sa BBC alang sa kinahanglan nga mga detalye sa magmamantala, ug uban pa. Alaut, gipahibalo ako, sa katapusan, nga kini dili makuha sa kini nga nasud. Bisan pa, gipadala nila kanako ang bugtong adres nga naa nila, mao nga nakahukom ako nga magsulat kanimo kung magpasalamat lang kanimo ug nanghinaut nga magmalampuson ka sa pagpakaylap sa imong mensahe. Miuyon ko, kinasingkasing, nga ang pagkaadik sa pagkaon mao ang labing makadaot sa tanang bisyo. Unsa ka lahi kini nga kalibutan, kung ang tawo nagbag-o sa mga kostumbre sa pagkaon ingon giawhag sa imong libro. Ang imong ehemplo mao ang pinakataas nga paningkamot alang sa kaayohan sa tawo sa kalibutan karon. Maghimaya ka—ang kinatas-ang Propeta niining panahona...

Abril 29, 1964. Pagkamalipayon nga adlaw niadtong miaging Miyerkules sa dihang miabot ang imong libro ug sulat. Nasuhop kini, ug usahay makapakurat kanako. Labaw sa tanan, kini nakapalamdag ug nakapadasig kanako pag-usab. Sukad sa bata pa ko, sa dihang nakamemorya ko og daghang mga kinutlo sa Sunday school, nangita ko sa KAMATUORAN. ('Ug kamo mahibalo sa kamatuoran, ug ang kamatuoran magahatag kaninyog kagawasan'). Ang pagpangita nagdala kanako sa lainlaing mga simbahan, sa Rationalism, dayon sa Vegetarianism nga adunay Reporma sa Pagkaon ug Pag-ayo sa Kinaiyahan ug, sa katapusan sa Theosophy nga adunay bugtong madawat (kanako) nga katin-awan sa mga problema sa kinabuhi-Karma ug Reinkarnasyon. Unsa ka taas nga biyahe. Ug dinhi, sa katapusan, nagtan-aw sa imong libro, gibati nako nga `MAO KINI'. Salamat sa usa ka nindot nga regalo, ug mahala usab ang imong sulat ...

Machine Translated by Google

Pebrero 3, 1966. Usa ka dakong kalipay nga makadungog gikan kanimo pag-usab, ug sa pagkat-on gikan sa imong leaflet sa daghang mga kalampusan nga nakab-ot niadtong kinsa nagsunod sa imong ehemplo... Interesado ka nga makahibalo mahitungod sa akong kaugalingong apo. Naa siyay nervous breakdown niadtong 1964, ug naa siya sa Mental Hospital sa mubo nga panahon. Sa wala madugay human siya migawas, ako nakahimo sa pagpadala kaniya og usa ka kopya sa imong libro... Siya midala sa Hilaw-Pagkaon sama sa usa ka itik sa tubig, ug nakahimo sa usa ka talagsaon nga pagkaayo. Gibag-o niini ang tibuok niyang panglantaw ug personalidad, ug maayo na ang iyang pag-uswag sa iyang pagtuon. Usa siya ka estudyante sa art sa Manchester University.

Gng. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

Southsea, Pebrero 20, 1964.

Dear Sir,

Obligado ko kung hatagan nimo ako mga detalye kung giunsa pagkuha ang libro nga ginganlag 'RAW- EATING' ni ATERHOV. Ang British Broadcasting Corporation sa London mihatag kanako sa imong adres samtang sila nagpahibalo kanako nga ang libro dili makuha sa Britaniko. Ganahan kaayo ko makabaton ug kopya.

Marso 19, 1964. Daghang salamat sa imong libro sa Hilaw nga Pagkaon' nga akong nadawat niadtong Huwebes, Marso 12. Ang kaundan sa imong libro sa pagkatinuod usa ka pagpadayag alang kanako, ang labing nindot nga basahon nga akong nabasa sukad sa mga panginahanglan ug mga kinahanglanon sa tawo. Naghunahuna usab ako kung unsa ka sinsero ug makapainit sa kasingkasing ang tema sa libro sa tibuuk. Gipabilhan nako ang gidugayon sa pagtuon ug ang oras nga gikinahanglan sa pagpaningkamot sa paghimo ug pag-andam sa libro. Kini usa ka dili maayo nga pagpahayag kung unsa gyud ang akong gibati bahin niini ug buhaton nako ang akong labing maayo aron makuha ang ubang mga tawo nga interesado, apan dili kini usa ka dali nga buluhaton nga mahibal-an kung unsa ang mga tawo ug kung unsa sila nagpanuko sa pagbag-o sa ilang mga batasan, labi na ang pagkaon. mga. Bisan pa niana, maningkamot ko sa akong labing kakugi sa pagkombinsir kanila ug ipadala sila alang sa imong libro... Kung interesado ka, ipahibalo ko kanimo matag karon ug unya kung unsa ang dagan sa mga butang...

Machine Translated by Google

Gng. VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Inglatera.

***

Santa Rosa, Nobyembre 27, 1964.

Dear Sir,

Nalipay ako sa pagbasa sa imong libro, 'Hilaw nga Pagkaon', ug gusto kaayo nga makabaton ako usa alang sa akong kaugalingon. Human sa paghisgot niini uban sa duha sa akong mga higala, sila usab, interesado sa pagkuha sa usa, mao nga ako naglakip sa usa ka money order alang sa $4.50 alang sa tulo ka mga libro... Ako labing matinguhaon sa pagdawat niini nga mga libro... Ako usa ka 100 porsyento 'hilaw nga kalan-on', ug gipakaylap ko ang maayong pulong sa mga interesado. Ang hilaw nga mga pagkaon nakaluwas sa akong kinabuhi.

Enero 21, 1965:

Sa pagkadawat sa 15 ka kopya sa 'Raw-Eating' nga adunay gilakip nga invoice nga naghangyo sa kantidad nga $10.00, akong gilakip ang usa ka bank draft... plus dugang $10.00 para sa 15 pa ka kopya sa Raw-Eating.' "Gipasalamatan gyud nako ang oportunidad sa pagtabang sa mga tawo nga masabtan ang panginahanglan sa pagkaon sa hilaw nga pagkaon, pinaagi niining imong dako nga buhat. Salamat.

Pebrero 2, 1965:

Ang usa ka kopya sa 'Let's Live' nga Magasin imoha nga basahon ni Martin Reinecke artikulo, `Adventures sa Hilaw nga Pagkaon'.

Karong bulana nga isyu nagdala sa akong sulat nga nagsulti kung giunsa ang akong bana ug ako nagsugod sa pagkaon sa 100 porsyento nga hilaw nga pagkaon. Kami labing madasigon bahin niini ug magpadayon sa pagtabang kang Martin sa pagpasiugda niining paagiha sa pagkaon, kutob sa among mahimo.

Ang imong kaugalingong libro, `Raw-Eating', nindot kaayo. Nalipay kaayo ko iapud-apod kini taliwala sa mga tawo nga nangita niini nga kahibalo. Tinuod nga gamay ra sila sa pagkakaron, apan nagtuo ako nga sa ulahi ang pagsabot moabut sa kadaghanan. Ang pagtrabaho nga hilom uban niadtong maminaw makapatagbaw kaayo.

Machine Translated by Google

Mayo 6, 1965:

Nakadawat ko sa imong sulat nga naghangyo sa likod nga mga isyu sa 'Buhawi Ta' pero ako sorry kay nabaligya na sa Health Food Store ang tanang kopya. Gipadala ko kanimo ang isyu sa Mayo ug magpadayon sa pagpadala sa mga mosunod nga isyu gawas kung gusto nimo nga mag-subscribe.

Nagpadala ako ug kopya sa imong sulat kang Martin Reinecke para sa pagtul-id sa iyang artikulo sa Pebrero ingon sa gisugyot.

Interesado ako nga makabaton ug kopya sa imong ikaduhang tomo kon kompleto na kini. Nakabaton ako og maayong kalampusan sa pagbaligya sa imong unang volume ug gusto ko nga magpabilin ang pipila.

Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venice, Calif., Sept. 29, 1964.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Daghang salamat sa duha ka kopya sa imong librong `Raw-Eating' Nalingaw kaayo ko sa pagbasa niini.

Mihunong ko sa pagkaon sa linuto nga pagkaon lima ka bulan ang milabay. Ako 31 anyos ug maayo kaayo ang akong pamati. Kada adlaw modagan ko og 2-5 ka milya sa baybayon, molangoy, magbaktas sa kabukiran. Tulo ka semana ang milabay mitungas ko sa Mt. Withney sa usa ka adlaw. Ang round trip maoy 26 ka milya ug ang bukid mismo maoy kapin sa 14,500 ka tiil ang gihabogon. Ang akong pulso kay 58-60. Gisultihan ko ikaw niining tanan aron mahibal-an nimo nga ang dili linuto nga pagkaon mao ang tubag sa tanan, pag-antos sa katawhan.

Tingali interesado kaayo ko sa pagbaligya sa imong libro sa Estados Unidos (ug tingali sa Canada). Palihug ipahibalo kanako kung pila ang imong gipangayo alang sa 500 o 1,000 nga mga kopya ...

Pebrero 6, 1966:

Machine Translated by Google

Ang akong asawa ug ako karon hapit duha ka tuig sa usa ka 100 porsyento nga hilaw nga pagkaon pagkaon nga adunay labing kaayo nga mga sangputanan. Nalakip padad-an ko ikaw ug usa ka artikulo, nga gisulat ni Shirley, akong asawa, ug giimprenta sa 'MABUHI TA' nga magasin, Hulyo 1965. Gitugotan ka namo sa paggamit niini nga artikulo ug sa gilakip nga mga hulagway. Usa sa mga litrato mao ang sa usa ka minahal kaayo nga higala nga usa ka hilaw nga vegan. Siya nakigdumog sa mga leyon (Africa) nga walay kamot, ug kini nga mga leyon adunay tanan nilang mga ngipon ug mga kuko. MICKEY SOLOMON ang iyang ngalan.

Wala gyud mi gibati nga maayo kaayo sa among kinabuhi sukad kami mokaon sa among pagkaon nga hilaw. Ang imong libro mao ang labing kaayo nga libro nga among gipanag-iya bahin sa hilaw nga mga pagkaon, ug kanunay namon nga gibasa ang imong libro. Buot namong ipakaylap ang kamatuoran mahitungod sa hilaw nga pagkaon... Kami nagtuo nga ang imong nindot nga libro kinahanglang magamit sa daghang tawo. Nalakip ang usa ka $20.00 nga money order...

Ginang Shirley ug G. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. USA.

***

Columbia, S.C. Enero 7, 1965:

Nalingaw kaayo ko sa usa ka artikulo bahin sa imong booklet nga RAW-EATING' sa Let's Live Magazine- December 1964. Gisulatan ko ang tagsulat, si Martin J. Fritz, ug gitambagan ko niya nga magsulat sa British Vegetarian Magazine ug gihatag nila kanako ang imong adres...

MRS. IRENE GOLEMON, US A

***

Kinuha gikan sa usa ka sulat nga gisulat sa usa ka ginoo sa Abadan, human mabasa ang akong Persian nga libro:

Abadan, Hulyo 25, 1965:

Minahal nga Mr. Aterhov,

Ang imong gamay nga booklet nakahatag ug dakong kausaban sa akong panghuna-huna nga panglantaw, mao nga giisip ko na ang akong kaugalingon nga usa ka hilaw nga tigkaon. wala ko kabalo

Machine Translated by Google

unsaon pagpasalamat. Dili kini pagpasobra sa pag-ingon nga utang ko kanimo ang akong kinabuhi. Ikaw mao ang Jesus sa atong panahon, nga naghatag ug kinabuhi sa mga masakiton ug sa katunga-nga-patay, ug unsa ka matam-is nga kinabuhi niana!... Daw dili katuohan alang kanako nga ang usa ka tawo makabasa sa imong libro ug dili makausab sa iyang paagi sa kinabuhi.

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Pagkahuman sa pagmantala sa akong dako nga tomo sa Armenian, hilaw-ang pagkaon nakabaton ug daghang sumusunod sa Armenia.

Yerevan, Marso 24, 1961.

Minahal nga Mr. Hovannessian,

Ang Central Library sa Academy of Sciences sa Armenia nakadawat uban ang pasalamat sa unang tomo sa imong trabaho nga nag-ulohang Raw-Eating. Aron matagbaw ang mga gipangayo sa among daghang mga magbabasa alang sa imong trabaho nga nag-ulohang "Hilaw nga Pagkaon", palihug ipadala kanamo ang lima ka kopya sa una nga tomo, tungod sa kamatuoran nga ang duha ka kopya nga gipadala na kanunay nga naa sa sirkulasyon ug daghang mga paglangan ang nahitabo sa pagtagbo sa mga gipangayo sa daghang mga magbabasa."

ANG ACADEMY OF SCIENCES OF THE ARMENIA,
H.MECHERIAN, Direktor sa Completive Section.

***

Yerevan, Nobyembre 20, 1961.

Minahal nga Mr. Hovannessian,

Nakadawat kami og napulo ka kopya sa unang tomo sa imong trabaho nga nag-ulohang `Raw-Eating', nga gipresentar sa among library, diin among gipahayag ang among sinsero nga pasalamat.

Yerevan, Hunyo 16, 1965:

Machine Translated by Google

Ang Directorate sa State Library sa Armenia gusto nga ipahayag ang ilang sinsero nga pasalamat alang sa unom ka kopya sa imong libro nga nag-ulohang 'Along the Paths of Raw-Eating', nga imong gipresentar sa Library.

Ang gidaghanon sa mga tawo nga interesado sa hilaw nga pagkaon anam-anam nga nagdugang ug daghan kanila ang gusto nga makabaton sa imong mga libro. Puede mo bala kami hatagan sing pila pa ka kopya sang imo mga publikasyon?

ANG MINISTERYO SA KULTURA, ARMENIA,

AM MIASNIKIAN STATE LIBRARY SA REPUBLIKA,

ARAZI TIRABIAN, Direktor.

***

Pagkahuman kanunay kong nagpadala ug baynte hangtod traynta ka kopya sa akong mga libro sa kini nga librarya, nga wala magdahom sa bisan unsang pagbalik o bayad.
Ikasubo tungod sa mga problema ug mga limitasyon nga gipahamtang sa mga tawo sa Unyon Sobyet (diktadurya batok sa pribadong pamatigayon) akong gitubag ang tanang mga hangyo alang sa mga libro nga nadawat gikan sa Unyon Sobyet nga bug-os nga walay bayad, walay sapayan kon ang maong mga hangyo gikan sa mga pampublikong institusyon o pribadong mga indibidwal.

Mga kinuha gikan sa usa ka sulat nga gisulat sa Eminent (Armenian nga magbabalak), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, Enero 4, 1962.

Minahal nga Ter Hovannessian,

Sulagma lang nga nakit-an nako ang imong dalaygon nga libro nga nag-ulohang `Raw-Eating'. Gitakda ka nga mahimong bantogan nga manluluwas sa tibuuk niining tunga nga tawo. Ang imong nadiskobrehan, hilaw nga pagkaon, sama ka dako sa bantogang Darwin; sa pagkatinuod, kini mas dako ug mas makatawhanon, dili, ako moingon nga mas philanthropic, kay sa tanang dagkong mga nadiskobrehan sa nangaging mga siglo. Apan, alaut, adunay usa ka dili mabuntog nga bato nga nagtindog sa imong atubangan. Kon kining buta nga masuso, kining gitawag nga katawhan, nga nalimbongan sulod sa liboan ka mga tuig,

Machine Translated by Google

makaamgo niini, biyai ang kalayo ug sundan ka sa maalamon nga dalan nga imong giablihan, didto mahanaw ang mga buhat sa kapintasan gikan sa sulod sa tawo. Apan ang katawhan, uban niining tanan nga panon sa mga rasa ug mga tribo, nagkupot gihapon pag-ayo sa kalayo, sama sa lumot nga nagtapot sa bato. Dili niya biyaan ang linuto nga pagkaon nga nagdala sa kamatayon, ug dili pa kini biyaan... Bisan pa, gihagkan ko ang imong masulub-on nga agtang ug nagmaya sa paghunahuna nga natawo ka nga usa ka Armenian. imortal ka nga talaga..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Gikan mismo sa iyang pagkabata ang magsusulat sa mosunod nga sulat, usa ka batan-on estudyante, nag-antus sa daghang mga sakit, lakip na ang tipdas, scarlet fever, mumps (parotids), malaria, angina, nagkalain-laing sip-on ug catarrhs, sakit sa dalunggan, sakit sa ngipon, constipation, diarrhea, hemorrhoids, appendicitis ug chronic inflammation sa gall-bladder (cholecystitis) . Karon ang hilaw nga pagkaon nakapahupay kaniya gikan sa tanan nga mga pag-antos, diin iyang gipahayag ang iyang pasalamat sa mga musunud nga linya:

Yerevan, Pebrero 5, 1964.

Minahal kong magtutudlo, nawad-an ako sa mga pulong aron ipahayag ang pagbati sa pasalamat ug pagdayeg nga akong gilingaw kanimo sulod sa daghang mga bulan, tungod kay ang tanan nga mga pulong ingon kataw-anan nga dili igo.

Pinaagi sa usa ka lihok sa salamangka imong gitapos ang ngil-ad nga damgo nga nagsamok sa akong kinabuhi, sama nga, sa walay duhaduha, buhaton usab nimo ang parehas sa ubang mga tawo, hangtod nga ang hinungdan sa kana nga damgo mapapas-salamat kanimo.

Mianhi ka aron wagtangon kanang buta nga buta, kanang hait nga dalunggan nga pagkabungol ug kanang walay panimuot nga kabuang diin ako giunlod, sama sa uban.

Mianhi ka uban ang usa ka salamangka nga lampara aron sa paghulagway batok sa vault sa langit kana nga panagway nga tinuod nga ako ug mahitungod sa nga hangtud niadto ako makahimo lamang sa damgo ug pagtag-an.

Machine Translated by Google

Miyukbo ako atubangan sa imong nagsidlak nga dagway ug nangumusta kanimo ingon nga tawo nga akong nautang labaw pa sa akong nautang sa uban.

Miyukbo ako atubangan sa imong nagsidlak nga dagway ug nangumusta kanimo isip bayani kansang ngalan anaa karon kanunay sa mga ngabil niadtong iyang giluwas, apan ugma maanaa na sa mga ngabil sa tanan.

Miyukbo ako atubangan sa imong nagsidlak nga dagway ug nangumusta kanimo isip usa ka crusader alang sa tinuod nga sibilisasyon, tinuod nga siyensya, tinuod nga pag-uswag, ug isip usa ka manlalaban alang sa usa ka masanag, sibilisado, siyentipikong kaugmaon.

Armen Vshtuni, Panglantaw Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, Marso 29, 1964.

Minahal nga Hovannessian,

Pipila lang ka linya aron mahibal-an nimo nga ang hilaw nga pagkaon adunay lain nga rekrut, kansang hinungdan sa pagsagop sa bag-ong porma sa nutrisyon wala gibase sa bisan unsang pagbati sa pagkawalay paglaum tungod sa usa ka sakit o uban pa, apan sa mga mithi nga giinspirar sa imong maayong mga hunahuna. .

Kinahanglan kong isugid nga adunay daghang mga babag sa akong dalan, tungod kay ang akong amahan usa ka biologist, samtang ang akong igsoon usa ka doktor, ug sa akong pamilya ako ra ang nagpakaon sa lahi (normal) nga pagkaon. Siyam na ka bulan na ako nga nagbag-o sa bag-ong pamaagi sa nutrisyon ug maayo kaayo ang akong kahimsog. Para nako ang mga letra nga sama niini, nga moabut kanimo gikan sa tanang suok sa kalibutan, modaghan sa geometriko nga pag-uswag ug nga ikaw dili makabaton sa kalingawan sa pagbasa sa mga linya sa pasalamat nga gitumong kanimo. Ang imong nadiskobrehan moadto sa kasaysayan.

***

Hunyo 18, 1965.

Machine Translated by Google

Nagsulat ako gikan sa Leningrad. Nagpadayon ko sa akong pagtuon sa Conservatoire dinhi. Sa kanunay uban kanimo, ipadala ko kanimo ang akong labing kaayo nga mga pangandoy, masaligon sa pagtuo nga ang oras anaa kanimo. Ang mga medikal nga eksaminasyon nga gihimo kanako sa akong igsoon kanunay nga naghatag ug makatagbaw nga mga resulta. Maayo kaayo ang akong gibati, samtang ang akong gibug-aton nagpadayon sa pag-uswag sa hinay, apan sigurado.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, Enero 6, 1965.

Minahal nga Mr. Hovannessian,

Unom na ka bulan na ko nga nagpraktis og hilaw nga pagkaon. nga adunay bug-os nga kahibalo sa nindot nga pagdawat nga gihatag sa imong libro sa matag bahin sa kalibutan, dili ko gusto nga mosulod sa mga detalye ug balikon ang naandan nga mga pagdayeg. Sa walay duhaduha ang konsepto sa hilaw nga pagkaon mao ang labing dako nga kadaugan nga nakab-ot sa hunahuna sa tawo sa tibuok nga dagan sa sibilisasyon.

Dili ko gusto nga magsulat bahin sa akong personal nga mga kasinatian, tungod kay, Sa nabasa ko ang mga kinuha nga gikutlo nimo gikan sa lainlaing mga sulat sa pagpasalamat, akong naamgohan nga ang akong mga reaksyon hingpit nga nahiuyon sa mga reaksyon nga nasinati sa ubang mga konsumedor sa natural nga mga pagkaon.

Ang espesyal nga kahulogan mao ang mga pagbag-o sa sikolohikal nga nagsunod dayon, kung dili gyud kini mag-una, ang mga reaksyon sa pisyolohikal.

Tugoti ako nga magpasalamat kanimo alang sa talagsaon nga regalo nga imong gipresentar sa tawo.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Mensahe sa Pasko gikan sa usa ka batan-ong babaye sa Moscow:

Machine Translated by Google

Moscow, Disyembre 20, 1964.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Malipayon nga ipadala ko kanimo ang mga pagtimbaya sa panahon, kauban ang akong personal nga pagpasalamat ug ang akong labing kaayo nga mga pangandoy alang sa kadaugan sa imong dako ug makatawhanong buhat.

Ang imong follower, nga naayo na sa iyang dugay ug grabe nga sakit sa kasingkasing.

Pagkahuman, sa usa ka sulat nga napulo ka panid gihatag niya ang tibuuk nga istorya bahin kaniya sakit ug pagkaayo, diin ang mosunod mao ang usa ka summary:

Marso 31, 1965:

Nag-ilis ako sa hilaw nga pagkaon sa Nobyembre, 1963. Sukad niadto ako na wala gayud usa ka higayon sa pagduhaduha. Niadtong mga adlawa aduna na akoy kasaysayan sa sakit sa kasingkasing nga milanat sulod sa siyam ka tuig.

Pero sugdi ko sa sinugdanan. Sa dihang ako walo o siyam ka tuig tigulang na ako giatake sa rayuma. Human niadto mga napulo ka beses sa usa ka tuig nasakitan ko og laryngitis, trangkaso ug sip-on sa matag paghulagway, nga kasagaran molungtad og unom ngadto sa napulo ka adlaw. Anam-anam nga naugmad ang talamak nga tonsillitis. Sa edad nga napulog upat ka mga doktor nakadiskobre sa mitral valve lesion sa akong kasingkasing ug sa ulahi ilang nakit-an ang rheumatic carditis. Sa kinse ilang gikuha ang akong tonsil. Kanunay kong nag-antos sa dugay nga kasakit sa kasingkasing, neuritis, pagkaluya ug insomnia. Ang mubo nga pagkatulog nga nagsunod sa mga oras sa pagsakit gitambongan sa makalilisang nga mga damgo. Pagmata nako sa kagabhion, nahadlok ko sa kangitngit. Sa kinatibuk-an, tulo o upat ka bulan sa tuig ang akong gigugol sa higdaanan. Sa hilabihan nga kalisud nga ako misaka sa usa ka hagdanan; Kanunay kong gihikawan sa mga lakaw, pisikal nga ehersisyo, paglangoy, pagbiyahe, pagbasa, ug daghan pang ubang kalingawan ug kalingawan.

Kanunay ako ubos sa pag-atiman sa mga doktor. Kaniadto 'ayo' nila ako pinaagi sa paagi sa pyramidon, aspirin, antibiotics, analgesics, vasodilators, soporifics ug uban pang susama nga mga tambal. Ang akong organismo nagpadayon sa pagprotesta sa a

Machine Translated by Google

makapakurat nga paagi batok sa maong mga lakang ug ang akong kahimtang anam-anam nga migrabe. Kay kombinsido sa pagkadili epektibo sa maong mga tambal, sa kataposan gibalibaran nako silang tanan.

Palihug pasayloa ako sa pag-okupar sa imong atensyon sa ingon nga minuto mga detalye. Para nako mainteresan ka nila, ilabina nga ang kausaban nahitabo sa makapahinganghang paagi. Gibiyaan nako ang mga linuto nga pagkaon nga wala'y kalisud. Ang hilaw nga pagkaon nakapukaw kanako sa usa ka makapahimuot nga pagbati sa internal nga pagputli ug kahayag. Hapit sa tibuok gabii ang akong kasingkasing mihunong sa pagkabalaka kanako. Samtang kaniadto gibati nako ang mga kasakit sa rehiyon sa kasingkasing dili lamang kausa sa usa ka semana, apan halos KADA ADLAW ug nga sulod sa mga ORAS SA PAGKATAPOS, sa unang tuig sa akong hilaw nga pagkaon wala ako maghigda sa akong higdaanan sulod sa usa ka adlaw. , ug ang mga kasakit sa akong kasingkasing limitado gikan sa unom ngadto sa walo ka MOMENTARY nga kasakit nga gamay ra ang sangputanan.
Sulod sa usa ka tuig ug tunga karon wala koy SINGLE nga pag-atake sa trangkaso o sip-on. Sa unang mga bulan, ang akong mga labad sa ulo kompleto nga nawala. Apan ang labing dako nga milagro alang kanako mao ang kamatuoran nga nagsugod ako sa pagkatulog sulod sa PIPILA KA MINUTO sa pagpahulay sa higdaanan. Ang akong kapasidad sa pagtrabaho miuswag; nawala ang akong kanhing pagkawagtang, tensiyon sa nerbiyos ug kalagot.

Sa tinghunlak mibiyahe ko paingon sa Armenia ug nagtrabaho sa `Matenadaran' (ang Manuscript Repository). Daw ano nga kalipay ang paglakat sing baynte singko tubtob traynta kilometros kada adlaw sa kabukiran kag dayon pagpauli nga may bug-os nga kahanda sa pag-uli sang pasundayag sing makaisa. Nahimo akong gawasnon nga tawo, nga sa katapusan gidawat sa kinaiyahan sa iyang sabakan. Kini usa ka dakong kalipay, diin sa makausa pa gusto nakong ipahayag ang akong sinsero nga pasalamat.

Moscow, ika-16 sa Agosto, 1965. Ang akong panglawas nagpadayon sa paghatag kanako sa matag katagbawan, ilabina nga ang akong organismo nakalahutay og grabeng mga pagsulay sa mental ug nervous strain (hypertension), ingon man usab sa igo nga pisikal nga kakapoy nga gipadayon sa mga pagbiyahe sa bukid.

Sa dili madugay makompleto nako ang ikaduhang tuig sa akong hilaw nga pagkaon. Dili na ako makahunahuna nga moatras gikan sa hilaw nga pagkaon. Ang mga pangutana nga akong gibutang kanimo alang lamang sa kalamdagan ug kinahanglan dili magmugna

Machine Translated by Google

ikaw ang labing gamay nga pagduhaduha bahin sa akong kaugmaon. Labaw sa tanan, alang kanako ang pisikal nga mga aspeto sa pangutana dili kaayo hinungdanon kaysa sa espirituhanon nga mga sukaranan, nga kanunay nga lig-on ug dili matarug.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Sanglit ang akong mga libro dili daling mabatonan sa Unyon Sobyet, kombinsido ang mga nangaon sa hilaw nga dapit didto naghubad sa mga summary sa akong mga publikasyon ngadto sa Ruso ug nag-apod-apod ug mga duplicate nga kopya niini ngadto sa ilang mga higala. Daghang mga tawo ang nagkopya sa mga summary gikan sa usag usa. *Ang mosunod maoy usa ka bahin sa taas nga sulat nga gisulat sa usa ka tigulang nga babayeng Ruso nga nagpuyo sa distrito sa Moscow:*

Khimki, Abril 25, 1965.

Dili ko makapahayag o, hinoon, dili nako makit-an ang tukma nga mga pulong diin ipahayag ang akong walay kinutuban nga pagpasalamat kanimo. Walay ganti niining kalibotana nga takos nga makabawos sa imong sagradong paghago alang sa kaluwasan sa lawas ug kalag sa katawhan, ang imong 'HILAK-KAKAON'. Moyukbo ako sa imong atubangan ug dili lamang sa imong atubangan, kondili sa atubangan usab sa tawo nga nagdala kanako niining bililhong resipe alang sa kahimsog, nga naglangkob sa daghang mga tudling nga gikuha gikan sa imong libro. Sa personal dili ako swerte nga nakakita sa imong libro. Akong higala —usa ka magtutudlo kaniadto—
Gikopya kini dili gikan sa imong libro direkta, apan gikan sa usa ka notebook sa iyang higala - usa usab ka magtutudlo kaniadto, ug kini nga babaye nga karon nagsulat kanimo niini nga mga linya, tungod kay ang akong panan-aw dili maayo. Makita nako sa usa ra ka mata ug kana pinaagi sa tabang sa usa ka magnifying glass, kung dili, magpasalamat ako kanimo sa sayo pa.

Nagsugod ko sa akong praktis sa ika-15 sa Pebrero ug sukad niadto wala na ako mokaon ug linuto nga pagkaon, bisan sa tinapay... Ako mag-kasiyaman sa Agosto 15, 1966. Ako mas kusgan kay sa tanan nakong mga higala, ug kini nga kamatuoran gipamatud-an sa ang uban, usab.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, Agosto 12, 1965.

Minahal nga Mr. Hovannessian,

Ang akong iyaan ug ang iyang bana, nga parehong mga doktor sa Yerevan, Danielian ang ngalan, nagsulat kanako nga nakakuha sila og daghang kaayohan gikan sa imong mga rekomendasyon ug mainiton nga giawhag ako sa pagsagop sa imong pamaagi sa nutrisyon ug pag-ayo. Busa, sa akong turno gusto ko nga mangutana kung mahimo ba nimo ipadala kanako ang usa ka kopya sa imong trabaho nga nag-ulohang 'Hilaw nga Pagkaon', diin ako nagpasalamat kanimo daan.

Usa ako ka gynecologist gikan sa Istanbul. Sa miaging duha ka tuig naa ko nagtrabaho sa usa ka ospital sa Sundsvall, Sweden. Uban sa dakong kaikag ug garbo nga akong basahon ang imong libro ug ang imong mga instruksiyon, diin daghang tawo ang nakabatog daghang kaayohan."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, Nobyembre 19, 1966.

Minahal nga Mr. Aterhov,

Nalipay ako sa katin-aw ug kayano sa imong mga hunahuna. Posible ba gyud nga isaysay ang usa ka dako nga pagkadiskobre sa ingon ka yano nga paagi? 'Oh tawo! Ang kinaiyahan naglalang ug nag-amuma kanimo ug sa imong mga selula sa hilaw nga pagkaon. Hangtud nga wala ka pa hingpit nga nahibal-an ang istruktura ug ang mga gimbuhaton sa mga selyula, ayaw disturbo ang ilang trabaho pinaagi sa lainlaing dili natural, makahilo nga mga butang.

Ang akong asawa ug ako parehong post-graduate nga mga estudyante. Usa ako ka physicist ug siya usa ka doktor.

Kami interesado kaayo sa imong trabaho...

Machine Translated by Google

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, Marso 6, 1966.

Maghimaya ka, O siyentista sa mga siyentista! Maghimaya ka, O magtutudlo sa katawhan!

Usa ko ka katabang sa doktor sa Health Resort sa Jermook sa Armenia. Nagpraktis ako sa hilaw nga pagkaon sukad sa ika-4 sa Nobyembre, 1965, nga nakombinsir sa imong libro. Sigurado ako nga mamaayo ako pinaagi sa pamaagi nga imong gipakaylap. Sukad sa 1947 nag-antos ako sa rayuma, polyarthritis ug mga sakit sa coronary arteries. Sukad sa 1963 ang akong panglawas mius-os pa, tungod sa usa ka grabe nga paghubag sa mga kidney, diin ako nakakuha lamang ug partial nga kahupayan pinaagi sa pagkaon sa mga pakwan.

Gikan sa ikaunom nga adlaw sa hilaw nga pagkaon gibati ko ang grabe nga mga kasakit sa akong mga lutahan, apan sila mihunong sa sunod-sunod nga ... Atol sa mga reaksyon insidente sa hilaw nga-pagkaon wala ko makasinati sa paghubag sa mga lutahan nga kanhi giubanan sa matag pag-atake sa arthritis. Wala usab ako mag-antus sa mga paroxysms sa hilanat ug dropsy nga kanunay nga makita sa matag higayon nga mograbe ang kahimtang sa akong kidney. Karon nalingaw ko og maayo nga pagkatulog ug ang akong pulse rate mius-os gikan sa 120-140 ngadto sa 90-100 beats kada minuto (ubos sa mga kondisyon sa strain). Wala na ang kadagabii nga kasakit sa akong kasingkasing, ang dandruff sa akong ulo ug ang singot sa akong mga tiil. Nawad-an na kog lima ka kilo ug nawala ang akong mga sakit sa rayuma. Maayo ang akong gibati ug ang akong kusog nagpadayon sa pagdugang.

Ang akong asawa ug ang akong unom ka tuig nga anak nga lalaki usab, nagsagop sa hilaw nga pagkaon. Dad-on ko ang akong ikatulong anak nga lalaki—usa ka bulan na ang kagulangon—sama sa imong pagpadako sa imong anak nga si *Anahit.*

Minahal kong magtutudlo, nagtrabaho ko isip katabang sa doktor napulog walo ka tuig ug karon sa edad nga katloan ug pito hapit na ako makatapos sa kurso sa sulat sa Pedagogical Institute. Bisan pa sa imong libro nga sa katapusan nakit-an nako ang mga tubag sa daghang

Machine Translated by Google

mga problema nga dugay nang nagsakit kanako — mga tubag nga dili nako makit-an bisan diin. "Usa sa mga problema mao nga ang mga masuso dili makalakaw sama sa mga nati sa ubang mga hayop gikan sa unang adlaw sa ilang pagkahimugso. Ako karon kombinsido nga ang rason alang niini ug alang sa usa ka dako nga daghan sa uban nga mga physiological depekto sa mga bata mao ang pagpangita sa linuto. pagkaon nga gikaon sa ilang mga ginikanan ug mga katigulangan.Sa akong tan-aw human sa tulo o upat ka henerasyon sa mga hilaw nga makakaon ang tanan nga mga depekto mawagtang na.

Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Ang akong kamagulangang babaye nagpuyo sa Yerevan. Kanunay kong magpadala kaniya ug dagkong mga parsela sa mga libro, nga iyang gipresentar sa mga grabeng masakiton o kinsa kombinsido sa mga hilaw nga pagkaon. *Ania ang pipila ka mga kinuha gikan sa iyang daghang mga sulat:*

"Akong minahal nga Arshavir, nahibal-an ko nga kini nga sulat makahatag kanimo og daghang kalipay. Ang hilaw nga pagkaon kusog nga nag-uswag sa Yerevan ug sa ubang mga probinsya. Walay adlaw nga molabay nga walay mutawag o mubisita nako. Mianhi sila aron mangayo ug tambag o mangayo ug mga libro. Gipresentar ko ang imong mga libro sa mga nanginahanglan. Adunay usa ka walay kinutuban nga panginahanglan alang sa mga libro, nga moagi gikan sa kamot ngadto sa kamot ug sa dili madugay mahimong guba. Nabalaka kaayo ko sa imong batasan nga magpadala ug libre nga mga libro sa tanan nga mangutana. Sa unsang paagi nimo maagwanta ang maong makapahugno nga mga galastuhan?

Dili nimo mahibal-an kung pila ka mga pasyente ang naayo pinaagi sa hilaw nga pagkaon, nga nagpasalamat gyud kanimo. Ang mga tawo dinhi kay mga humanitarian sama nimo. Sa diha nga ang usa ka tawo makabawi sa iyang nawad-an nga kahimsog, siya modawat sa buluhaton sa pag-ayo sa iyang masakiton nga mga paryente ug sa ingon lima o unom pa ang naayo gikan sa grabe nga mga sakit. Dayon sila moduol kanako ug mosaysay sa ilang mga kasinatian. Ang mga tawo nga dili makalihok usa ka lakang karon makahimo sa paglakaw sa daghang mga kilometro.

Machine Translated by Google

Usa sa mga pasyente nag-antos sa edema sa mga kamot
ug mga tiil sulod sa kawhaan ka tuig, ug gibug-aton nga dili moubos sa 115 ka kilo.
Human sa pagsagop sa usa ka hilaw nga pagkaon nga pagkaon, siya nawad-an og 10 ka kilo sulod sa 20 ka adlaw. Ang iyang anak miingon, 'Ang akong amahan, nga kaniadto dili makalihok sa iyang mga kamot ug mga tiil, karon naglakaw sama sa usa ka bata.' Kanunay ka nilang gipanalanginan ug si Anahit.
Ang laing pasyente nag-antos sa panghubag sa iyang vocal chords, nga halos nawala ang iyang tingog. Hingpit na siyang naulian sa iyang panglawas human sa hilaw nga pagkaon sulod lang sa usa ka bulan ug tunga.
Sa makausa pa, usa ka batan-ong lalaki sa 28 adunay suppuration sa mga amimislon, inubanan sa kinatibuk-ang dropsy sa iyang tibuok lawas. Ang iyang kahimtang grabe kaayo nga ang tanan nga paglaum nawala alang kaniya, apan siya karon maayo na tungod sa hilaw nga pagkaon.
Adunay daghan kaayo nga susama nga mga kaso nga imposible nga isulat ang tanan. Sumala sa ilang kaugalingong mga banabana, sa Yerevan lamang aduna nay 2,500 ka hilaw nga mga nangaon, kadaghanan kanila dugay na nga grabeng nasakit, apan karon nagpahimulos sa hingpit nga panglawas. Ang mga tawo naayo sa mga sakit sa kasingkasing, salty concretions, high blood pressure, ulser sa tiyan, paghubag sa kidney, atay ug gallbladder, calculi ug daghan pang grabe nga mga sakit.

Sakit kaayo akong kaugalingon. Nag-antos ako sa taas nga presyon sa dugo nga nagbagting sa dalunggan ug ako adunay panghubag sa atay. Ang akong ilong nagdugo kaduha o katulo sa usa ka adlaw, gibati ko ang kaluya ug dili maayo ang akong pagkatulog. Ang akong kasingkasing anaa sa usa ka dili maayo nga kahimtang nga kada gabii naghunahuna ko kon makakita ba ako pag-usab sa adlaw. Apan karon kusog kaayo ang akong pagkatulog nga dili nako madungog ang pamilya nga moadto sa trabaho sa buntag. Sa pagkatinuod, sila usahay mabalaka sa dihang ako mobangon nga ulahi na kaayo, nga naghunahuna nga ako lagmit masakiton. Medyo nanipis na ko ug bisag unsa pa kadaghan ang akong paglakaw, wala ko batia og kakapoy--sa dakong katingala sa tanan.

Ang mga tigkaon sa hilaw nga mga pagkaon nag-ugmad ug mahigalaong relasyon sa usag usa. Usa ka gabii gidapit ko sa balay sa mga taga-Coloz. *(Si Mr. Colozian usa ka beterano nga pintor sa Yerevan. Makaiikag kaayo ang istorya sa iyang pamilya. Siya mismo nag-antos sa laygay nga ulser sa tiyan, inubanan sa pagdugo. Nagdumili sa pagdawat ug tambal sa*

Machine Translated by Google

ospital, nag-ilis siya sa hilaw nga pagkaon ug hingpit nga naayo gikan sa iyang sakit. Ang iyang asawa adunay impeksyon sa fungus (blastomycosis). Human sa upat ka bulan nga hilaw nga pagkaon nagsugod sa pagtubo ang iyang mga kuko ug nawala ang iyang ubo. Ang ilang anak nga babaye naminyo, nagpasa sa iyang gisabak sa hilaw nga pagkaon ug nanganak sa iyang anak nga walay timailhan sa pagdugo, siya karon nagpadako sa iyang anak sa hilaw nga pagkaon.)

Adunay katloan ug duha nga kompleto nga mga hilaw nga makakaon, dugang sa ilang kaugalingon pamilya sa upat. Ang mga pulong napakyas kanako sa paghulagway sa pag-abiabi nga akong nadawat gikan kanila. Nag-andam sila og labing nindot ug nindot nga lamesa, puno sa makapahinam nga hilaw nga salad, lima o unom ka matang sa hilabihan ka lamian nga hilaw nga tart, ang usa niini ginganlan nila og Anahit, usa ka espesyal nga `pilau' sa Indian nga mais nga gidayandayanan og uga nga prutas nga gibasa sa tubig, ug tanang matang sa presko nga prutas ug nuts. Sa katapusan nagdala sila sa usa ka lamian nga pinggan nga sinagol nga trigo, oats, walnuts, pasas.

Ang tanan nga mga bisita mga doktor, artista, musikero ug mga magtutudlo. Sila naghimo sa pipila ka mga pakigpulong. Sa katapusan kini nahitabo nga kini ang ikakatloan nga anibersaryo sa kasal ni Mr. And Mrs. Colozian.

Daghang mga doktor ang nahimong hilaw nga pagkaon. Usa ka batan-ong mananambal ug ang iyang asawa, nga usa usab ka doktor, mianha kanako gikan sa Health Resort sa Jermook. Gisultihan nila ako nga sila adunay kwarenta hangtod sa singkwenta nga mga pasyente sa usa ka adlaw, nga tanan nanginahanglan sa imong mga libro. Gipasaligan nila ako nga ang panginahanglan alang sa imong mga libro mahimong modagan sa liboan. Ang doktor sa Spitak naghatag ug lecture bahin sa cholera, nga sa kataposan naghisgot siya bahin sa hilaw nga pagkaon ug gitambagan ang iyang mamiminaw sa pagkuhag kopya sa imong libro ug, human mabasa kini pag-ayo, ipatuman ang mga rekomendasyon niini.

Usa ka tinahod nga doktor sa kan-uman ug upat ang mianhi kanako gikan sa Kirovakan. Gisultihan niya ako nga siya adunay grabe nga sakit, apan, kauban ang iyang asawa, gisagop niya ang hilaw nga pagkaon kapin sa usa ka tuig ang milabay ug tungod niini naayo niya ang iyang kahimsog. Gisultihan usab niya ako nga ang Direktor sa Chair of Nutritional Hygiene sa Yerevan Institute of Medicine, si Dr. A.
Harootiunian,* naghatag ug lektyur sa Kirovakan atubangan sa mga doktor, pasyente ug, labaw sa tanan, mga tigkaon sa hilaw nga paagi. Sa pagtapos sa lecture,

Machine Translated by Google

ang pangutana sa hilaw nga pagkaon mitungha alang sa panaghisgot. Daghang mga nangaon sa hilaw, nga naghigda sa mga ospital sa daghang bulan nga wala'y sangputanan ug karon naayo pinaagi sa hilaw nga pagkaon, nangayo nga susihon ang ilang mga rekord sa ospital ug angay nga pagtandi, himuon sa ilang kahimtang karon. Gusto usab nila nga mahibal-an kung ngano nga gisaway sa publiko ang hilaw nga pagkaon nga wala gisusi ang mga hinungdan nga kamatuoran. Mitindog pa gani ang usa sa mga nangaon sa hilaw ug nangutana sa doktor sa Kirovakan kon nakaila ba siya kaniya. Sa dihang nakadawat ug negatibong tubag, siya mipadayon: 'Ako ang pasyente kansang kaso imong giisip nga wala nay paglaom ug nga imong gipagawas sa imong ospital aron mamatay sa balay. Ug karon, salamat sa hilaw nga pagkaon, maayo ang akong kahimsog.' Nagbarog ang doktor nga naamang."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Kining tawhana (Harootiunian) nagsal-ot kaniadto ug artikulo sa a mantalaan nga gitawag ug "Komunista"!! gipatik sa Yerevan (1964, No. 17I), diin sa walay bug-os nga paglimod sa mga benepisyo sa hilaw nga pagkaon! Gilimitahan niya ang paggamit niini sa limitado nga mga kaso sa pipila ka mga sakit lamang, ug sa samang higayon iyang gidayeg ang makadaot nga mga protina sa hayop ug artipisyal nga mga bitamina. Sa kataposan, iyang gipasidan-an ang iyang mga magbabasa nga dili mokaon ug natural nga mga pagkaon nga walay tambag sa doktor. Niini nga mga pagpahayag nakahatag na ako ug usa ka makapahugno nga tubag sa akong Armenian nga buhat nga nag-ulohang "Along the Paths of Raw-eating".*

***

Kini nga babaye mao ang ugangang babaye sa bantog nga mang-aawit sa Armenia (Ofelia Hambardzumyan), usa ka intelihente kaayo nga babaye nga nagsulat kanako sa napulog tulo ka mga sulat hangtod karon, akong hisgutan ang pipila niini ingon sa mosunod:

Nobyembre 20, 1966:

Minahal nga Mr. Hovannessian,

"Halos duha ka bulan ang milabay, gibasa nako ang imong libro nga hilaw nga pagkaon, nga gipahulam kanako sulod lang sa usa ka adlaw, uban ang kahinam, kadasig ug lami, pulong sa pulong, nga ang pluma dili makahimo ug dili mahulagway. Nagpabuta ko

Machine Translated by Google

nagdali padulong sa kamatayon, nga adunay marka sa usa ka bakak nga lawas nga gilakip sa akong nawong sa daghang mga tuig. Apan kini nawala sayo sa hilaw nga pagkaon.

Wala pa ko makahuman og basa sa imong batid nga libro, sa dihang gipadala nako ngadto sa trash bin ang tanang linuto nga pagkaon ug mga botelya ug mga kapsula sa tambal nga wala mabulag kanako. Ika-61 nako nga adlawng natawhan sa dihang gidawat nako kini nga regalo gikan kanimo ug nakahukom nga mahimong usa ka hilaw nga vegan. Indi ko gid malipatan ini nga adlaw; Makatag-an ka pag-ayo kung unsa ang mga pagbag-o nga nahitabo sa akong naguba nga lawas. Sa miaging mga tuig, ubos sa pressure sa lain-laing mga sakit, ako adunay gubot nga kinabuhi. Ilabi na ang makahuot nga sakit sa quater ug dili maagwanta nga sciatica nga gikawat sa akong pagkatulog. Human mahigawas gikan sa mapintas nga pagkupot sa mga sakit, nahimo akong aktibo, kusgan ug kusgan nga tawo ug nagdagan-dagan sama sa usa sa tibuok adlaw. Wala ako makakitag mga pulong aron ipahayag ang akong pasalamat; O henyo sa mga henyo, akong minahal nga higala...

Palihug dawata ang mga pangumusta sa usa ka layo nga higala nga mapasigarbuhon nga siya katapusan ang ngalan pareho sa imo (Ter Hovannessian). Karon dili ko kaagwanta kung giunsa pagbutang sa mga tawo ang mga makahilo nga sangkap sa ilang lawas? Nag-antos ako kung nahinumdom ko kung giunsa, ingon usa ka sangputanan sa pagkawalay alamag, giimbitahan nako ang akong mga minahal sa akong balay ug gihatagan sila mga linuto nga butang gamit ang akong kaugalingon nga mga kamot.

Sa wala pa mokaon sa hilaw nga pagkaon ang akong kasingkasing mipitik nagpahibalo kanako sa usa ka stroke, nga sa akong hunahuna giisip nga usa ka makapahimuot ug sayon nga kamatayon, Apan karon gusto ko nga mabuhi sa pagbasa sa akong kaugalingon nga mga mata ug makadungog sa akong kaugalingong mga dunggan nga ang ngalan sa akong igsoon anaa sa mga dila sa tibuok kalibutan. Maalamon ang imong trabaho, ang linuto nga pagkaon kinahanglan mapukan, ang kadaugan moabut kanimo.

Agosto 2, 1967:

"Karon hingpit nga himsog ug mauswagon, sama sa usa ka tinuod nga tawo, akong gipadala ikaw akong ikatulo nga sulat. Ang mga pagbati sa akong kasingkasing daghan kaayo nga dili nako kini masulat sa papel; Utang ko kanimo ang akong kahimsog karon O manluluwas sa katawhan, O akong minahal nga igsoon, mahimo ba kitang tawgon nga akong igsoon?

Sa dihang wala koy nadawat nga tubag gikan nimo sa akong duha ka miaging sulat, gihulam nako ang imong dakong libro sa akong mga higala ug gikopya ang tanan sa tulo ka baga nga notebook. Karon kini nga kopya nag-ilis sa mga kamot. Sa ulahi, akong nahibaloan nga nagpadala ka ug mga libro ug mga sulat, apan wala kini makaabot kanako.

Dinhi, ang gidaghanon sa mga magtutuo sa hilaw nga veganismo nagkadaghan matag adlaw adlaw; Adunay mga doktor usab sa taliwala nila. Kadaghanan kanila mianhi kanako alang sa

Machine Translated by Google

pipila ka mga pangutana, akong gipasiugda ang hilaw nga pagkaon; Nagbuhat ako ug mga tinapay, halva, salads ug hilaw nga dolmeh ug gipakita kini sa mga tawo, gipatik ko ang ilang panudlo ug giapod-apod sa mga tawo, gisulat ko ang imong ngalan sa mga tinapay nga adunay mga pasas; Gipalit nako ang usa niini nga mga cake para sa imong igsoon. Mihilak siya, migakos nako ug miingon, "Sukad karon duha na ta ka magsuon. Ang pultahan sa akong balay kanunay nga bukas kanimo." Gihatag niya kanako ang ikaduhang tomo sa imong libro.

Kanunay kong makigkita sa imong igsoon, magbasa sa imong mga sulat ug dokumento, akong tan-awon ang mga litrato, akong gitan-aw uban ang dakong kalooy sa mga litrato sa imong duha ka mga anak nga nausik sa "makapakusog" nga mga pagkaon ug "epektibo" nga mga tambal; Gisakripisyo sila, apan karon libolibo ka mga tawo ang naluwas gikan sa pipila nga mga kamatayon ug nagpadala mga pagtimbaya sa ilang panumduman. Ang mga bantugan nga mga henyo kaniadto mibiya sa ilang trabaho nga wala mahuman tungod sa kini nga matang sa mga pagkaon ug mga tambal ug nangalaglag ... ug ikaw lamang ang nagpadayag niini nga sekreto. Himoa nga amang ang dila nga mangahas sa paglimod niini nga mga kamatuoran.

Karon tugoti ako nga maghisgot og gamay bahin sa akong kaugalingon. Sa akong hunahuna kini makapaikag para mahibal-an nimo kung unsa ako kaniadto sa wala pa ako nagsugod sa hilaw nga pagkaon ug kung unsa ako karon. Dise-siyete anyos pa ko dihang nasakitan kog maayo sa tuo nga bahin sa akong likod. Ang mga doktor wala makasabut sa hinungdan ug naghimo lamang kanako nga dili komportable sa mga tambal ug mga masahe. Human sa unom ka tuig, sa kataposan gidala ako sa ospital nga himalatyon. Napuno na sa bato ug nana ang akong tuo nga kidney. Ang propesor nga nag-opera sa akong kidney usa ka intelektwal nga tawo nga, kon buhi pa siya, mopirma unta sa imong mga nadiskobrehan sa duha ka kamot; Gisultihan ko niya nga ang mga doktor mikaon sa katunga sa imong kidney tungod sa mga masahe ug makadaot nga mga tambal ug mikatawa. Gisugo ko niya nga kalimtan ang pagkaon sa karne, itlog, atsara, mineral nga tubig ug parat nga mga pagkaon hangtod sa hangtod ug mokaon ug daghang utanon ug prutas.

Gisunod nako kini nga mando sulod sa duha o tulo ka tuig, sa dihang naayo na ang akong gibati, nagsugod na usab ako sa pagkaon sa tanan. Sa hinay-hinay, ang akong gana midugang ug ang akong gibug-aton misaka adlaw-adlaw; Sama sa uban, naghunahuna ko nga kini usa ka timaan sa kahimsog, apan kini nahimo nga sukwahi. Una, nagsugod ang grabe nga labad sa ulo, dayon nanghubag ang akong mga bitiis, ug sa edad nga kwarentay kwatro, ang artipisyal nga ngipon gipulihan sa natural nga ngipon. Ang gibug-aton sa akong lawas miabot sa kawaloan ug duha ka kilo; Kakulang sa gininhawa, kanunay nga ubo, palpitations ug usa ka aslom nga tiyan naglibot kanako. Sa ulahi, usa ka goiter ang mitungha, nga

Machine Translated by Google

gilibotan ang akong liog sama sa gahi nga itlog. Gusto sa mga doktor nga operahan, pero mibalibad ko. Unya, ang sciatica, arteriosclerosis, presyon sa dugo, almoranas, gout, ug uban pa nakapaluya sa akong tibuok lawas nga dili na ako makalakaw.

Ang akong kwarto sama sa usa ka botika sa aspirin tablets, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit ug uban pang mga hilo, nga naglangkob sa katunga sa akong pagkaon. Nasagmuyo ako sa mga doktor ug tungod kay ang tanan nag-ingon nga kini nga mga sintomas nalangkit sa edad, naghunahuna ko nga ang katapusan sa akong kinabuhi miabot na. Gikapoy na ko niining kalibutana ug nanghinaut lang ko nga ang usa ka yanong hampak maoy makatapos niining mga pagpaubos. Wala gyud nako nahunahuna nga adunay usa ka milagro nga mahimong magpakita ug makaluwas kanako gikan sa kini nga damgo. Apan kini giubanan. Karon napulo ug pito ka kilo nga yawa nahanaw na (ang tagsulat sa sulat nakalimot nga ang iyang orihinal nga lawas nakatigum og napulo ug pito ka kilo nga presko ug himsog nga mga selula sulod niining hilaw nga panahon sa pagkaon, nga mao, ang yawa dili napulo ug pito ka kilo, apan katloan ug upat ka kilo ug tingali labaw pa) ug ako naglakaw gikan sa usa ka tumoy sa siyudad ngadto sa pikas tumoy sa siyudad nga may gibug-aton gayod nga kan-uman ug upat ka kilo ug misaka sa 132 ka ang-ang sa pabrika sa cognac nga may bug-at nga mga bagahe ngadto sa anak nga babaye sa akong igsoon nga babaye nga naa sa klinika didto ug tungod kay ang mga trabahante. ug ang mga doktor sa didto hingpit nga pamilyar sa akong kanhi nga kahimtang, sila natingala. Labi na kung gikuhaan nila ang akong presyon sa dugo ug nakita nga trese imbes nga napulog siyam. Kini maghimo kanila nga magbag-o sa ilang opinyon ug sa pagkatinuod ang kamatuoran modaog. Nag-andam ko og lamian nga hilaw nga vegan nga pagkaon sa akong balay ug dad-on kini ngadto kanila, mokaon sila ug moingon ako: "Gipadala ni Hovannessian ang iyang mga libro sa tibuok kalibutan nga libre. Gitratar usab nako ang mga tawo sa hilaw nga pagkaon, mokaon kutob sa imong gusto." Napulo ka bulan na ko nga nagpuyo niini nga kalipay...

Gusto nakong isulti ang pipila ka mga pulong bahin sa akong detox. Ang kasakit sa akong mga sakit grabe kaayo nga wala nako mabati ang una nga mga reaksyon sa detoxification, labi pa nga ako mokaon, labi nga dili ako mabusog. Usa ka pula nga rash ang nagpakita sa wala nga bahin sa akong lawas, nga sakit usab, apan kini nasulbad dayon. Ang akong panit nauga sa pipila ka mga dapit, itched, nakuha dandruff ug kini miayo; Ang kolor sa akong ihi usahay hayag nga pula ug usahay puti ug baga, apan karon tin-aw na sama sa tubig. Ako adunay pipila ka grabe nga mga labad sa ulo nga miayo sa ilang kaugalingon. Gikan sa unang adlaw sa hilaw nga pagkaon, nakalimot ko nga adunay tambal dinhi sa kalibutan. Dili ko makatuo niana

Machine Translated by Google

ang akong puti nga buhok nahimong ubanon karon ug nahibalik sa orihinal nga kolor niini."

Sulat Num. 12 - Mayo 7, 1971

"Daghan kaayo kog mga balita nga wala ko kahibalo kung asa magsugod ug asa matapos. Usa ka adlaw miadto ko sa ospital alang sa pipila ka administratibong trabaho, nakita nako ang usa ka babaye nga doktor nga nagkupot sa imong libro sa iyang kamot, nagpundok sa daghang mga doktor sa iyang palibot. ug madasigong nagpatin-aw kon sa unsang paagi ang iyang bayaw nga lalaki naluwas gikan sa grabeng sakit sa kidney pinaagi sa hilaw nga veganismo. Unya siya miingon: "Ang sulat sa ugangang babaye ni Ofelia Hambarsoumian anaa usab niini nga libro." Morag siya ' t know me. Gitan-aw nako ang libro ug nakita nako nga kini usa ka photocopy sa parehas nga libro nga akong gipirmahan ug gihatag sa mga tawo. Kay talagsa ra kaayo ang imong libro, kini i-photocopy aron mas daghang tawo ang mogamit niini. Kung kini Giila ko sa doktor, gihangyo ko niya nga makigkita sa usa ka pasyente usa ka adlaw, miadto ko sa adlaw nga among giayo.

Ang kanhing pasyente nga ginganlag Ozonian, nga karon hingpit nga himsog, nag-organisar ug usa ka maluho nga party; Usa siya ka beterinaryo, ang iyang asawa usa ka doktor, ang iyang igsoon nga lalaki usa ka propesor sa unibersidad, ang iyang asawa usa usab ka doktor, daghang mga peryodista ug pipila ka mga bag-ong hilaw nga pagkaon nga nagpundok. Si Dr. Abajian gikan sa Kirovakan, misulod uban sa pipila ka mga bag-ong hilaw nga mga tagasunod.

Nagsulat si Ozonian sa imong daan nga adres usa ka tuig na ang milabay sa dihang grabe ang iyang sakit, apan sa akong hunahuna wala kini makaabot kanimo. Kini nga sulat makapainteres ug bililhon kaayo nga akong gikopya kini ug gipadala kanimo. Ingon sa imong makita sa sulat, siya masakiton pag-ayo sa usa ka tuig na ang milabay nga sila nahigawad kaniya, apan karon siya naghimo sa iyang trabaho uban sa bug-os nga panglawas; ***Ozonians nga sulat:***

ÿ *"Wala ko kahibalo sa unsa nga pinulongan aron ipahayag ang akong katingala ug pagtahud kanimo kung kinsa ang labing dako nga pilantropo ug labing bantugan nga siyentista niining edad. pipila ka mga pulong bisan sa akong labing suod nga mga paryente, apan ako nagsulat kanimo uban ang bug-os nga kalipay. Ikaw ra ang tawo sa tibuok kalibutan nga mahimo kong sulatan, apan dili ako makasulat. Gidala sa akong igsoon ang imong libro ug miinsistir nga Gibasa ko kini, milingkod ko sa higdaanan aron lang dili siya makapasilo kaniya ug nagpanuko nga nagsugod sa pagbasa sa libro nga gisi tungod sa sobra nga pagbasa; Apan dili nako mabiyaan kining madanihon nga libro,*

Machine Translated by Google

tungod kay ang mahait ug mainiton nga sinultihan niini, ingon man ang imong lawom ug puthaw nga mga hunahuna, nakadani sa akong tibuuk nga pagkatawo. Ang makalilisang nga kamatayon niining mga bataa mao ang nagpadala kanimo ngadto sa mga tagoanan sa siyentipikanhong kadagatan sa pagpangita sa kamatuoran. Ang lawom nga kasubo hinungdan nga nahimo kang adlaw sa biology. Tungod niini, ang katawhan utangan sa imong duha ka mga anak ug ang ilang mga ngalan magpabilin kanunay sa handumanan sa mga nasud. Human sa pagbasa sa imong libro, milakaw dayon ko ug wala maghulat sa resulta sa pagkaayo, akong gipahayag ang akong pasalamat. Tungod kay nakasiguro ako sa kamatuoran sa imong mga pulong; Tungod kay usa ako ka beterinaryo ug pamilyar kaayo ako sa biology, mas masabtan nako ang kadako sa imong mga pulong. Ang tanang ideya sa biological science, nga nakagamot pag-ayo sa akong utok sulod sa mga dekada, nausab sa usa ka adlaw. Sigurado ako nga ang umaabot moyukbo sa imong pagkahalangdon, tungod kay wala'y natago nga dagkong nadiskobrehan. 40 anyos na ko. Duna koy chronic nephritis, grabe kaayo ang akong kahimtang. Ang akong nitroheno sa dugo kay 65-90 ug dili kini moubos.

Paghigda sa higdaanan, pagginhawa lang alang kanimo, sigurado ko nga mamaayo ra ako. Utangan ko sa akong inahan sa pagpanganak kanako ug utangan kanimo alang sa pagpadayon sa akong kinabuhi, hangtod sa kahangturan ... "

Laing makapaikag nga balita: usa sa mga tigbalita sa "Science & Life" nga magasin miadto sa Yerevan gikan sa Moscow aron magpahigayon og panukiduki sa pagpalambo sa buhi nga mga binuhat.

Ubay-ubay nga mga doktor ug eksperyensiyado nga mga tigkaon sa hilaw ang nagtapok sa balay sa usa ka tigbalita nga tigkaon sa hilaw ug nagsulat siya usa ka taho. Gipangita niya ako, ug kaniadtong Nobyembre 15, 1971, ang sulat numero 13 (nagsulat ako usa ka detalyado nga sulat sa editor sa "Avangard" nga mantalaan) dayag nga adunay epekto, tungod kay gipahibalo ako sa telepono nga usa ka espesyalista sa mga sakit sa digestive. system, Propesor Jivan Shmavonyan , gusto nga makigkita kanako ug sa uban pang mga hilaw nga pagkaon. Unsa man ang akong mahimo gawas sa paghimo og usa ka party alang sa mga aktibo nga mokaon og hilaw. Pila ka adlaw sa wala pa ang party, nag leave of absence ko sa opisina ug sa walay kaulaw, naningkamot ko nga magbutang ug lamesa nga bag-o sab sa mga live eaters.

Ang hilaw nga tinapay, biskwit, basaq, ingon man ang lainlaing mga hilaw nga jam nga hinimo gikan sa mga dahon sa bulak, mga liso sa granada, bisan gikan sa berde nga mga walnuts nga akong gihimo matag tuig sa tingpamulak, ug usab uban ang lainlaing mga salad, akong giadornohan.

Machine Translated by Google

tulo ka dagkong lamesa nga lisod isulti. Taudtaod, walay nangahas sa paghikap sa tulo ka dagkong mga tinapay nga gisanag sa imong ngalan. Sa kataposan, giputol ko kini ug gidula. Nag-agulo ang lamesa tungod sa kabug-at sa prutas ug duga sa prutas!

Ang igsoong babaye ni Aterhov (Siranush BabaKhanian) makita sa tunga, sa iyang wala mao ang propesor nga si ***Shmavonyan,*** *ug si Haikanush Ter Hovannessian nagbarog sa iyang luyo.*

Ang miting gieskedyul sa Oktubre 24, 1971 sa 16:00. Duha ka oras sa unahan, akong gipatawag ang imong igsoong babaye aron ang unang moabot makiglamano kaniya ingong imong representante. Una sa tanan, ang halangdon nga propesor mismo ang misulod ug nakiglamano sa akong duha ka kamot uban ang mapahiyumong nawong ug nakigtagbo sa imong igsoon nga may dakong pagtahod. Sa laing gutlo, ang tanang bisita sa hilaw nga pagkaon mga doktor, propesor sa unibersidad, peryodista, magtutudlo, ug uban pa, mga kwarentay singko ka tawo ang misulod sa makausa. Nakurat ko, dihadiha niabot si Dr. Abajian sakay sa iyang sakyanan uban ang upat ka abtik ug malipayong mga babaye gikan sa Kirovakan; Una niyang gisulti ang bahin sa iyang mga sakit ug gipadala ang iyang pasalamat kanimo sa pagwagtang niini nga mga sakit ug nanghinaut sa labing kaayo alang kanimo ug sa imong kahimsog.

Dayon ang tanan nga mga live-eater naghatag usa ka pakigpulong sa usag usa ug naghatag usa ka detalyado nga katin-awan bahin sa nangaging mga sakit ug karon nga kahimsog. Ang propesor hilom nga naglingkod, naminaw pag-ayo ug naghimog mga nota sa iyang notebook. Kadaghanan sa mga bisita wala makaila kaniya, sa diha nga siya mitindog ug nagpaila sa iyang kaugalingon human sa mga live-eaters nga mga taho nga nahuman,

Machine Translated by Google

ang tanan nanglingkod ug misugod sa pagpaminaw sa hilom. Nagsugod siya sa pagsulti sa hinay bahin sa iyang mga katuyoan ug plano.

Usa sa mga propesor sa unibersidad nagbasa sa sulat ni Hovannessian. Si Dr. Abajian naglingkod sa iyang wala nga kilid.

Siya miingon: "Ang Hovannessian sa tinuud nakahimo usa ka maayo nga trabaho. Kasaysayan nagpakita nga ang kadaghanan sa iladong mga siyentista naggikan sa ordinaryong mga tawo; Bisan kung si Hovannessian dili usa ka doktor, apan sa iyang pagkadiskobre, siya nagbarug labaw sa mga doktor ug adunay katungod nga mahimong usa ka siyentista. Bisan tuod siya adunay mga kaaway, apan ang tinuod mao nga siya midaog. Kamong tanan nagsulti, gikutlo, apan kini nga mga pulong nagpabilin kanimo. Kinahanglan nimong organisahon ang usa ka populasyon, kuhaa ang mga estadistika sa tanan nga mga buhi nga mokaon, mahibal-an kung unsang mga sakit ang ilang naangkon kaniadto ug kung unsa ang ilang kahimtang karon, ug ihatag kanamo kini nga mga dokumento". ug narehistro usab ang akong ngalan niini.Nakahukom kami nga magtukod ug ingon nga miting kausa matag tulo ka bulan.

Ang propesor miingon nga siya naghunahuna sa pagtukod sa usa ka hilaw-vegan sanatorium, adunay usab pakigpulong sa pagtukod sa usa ka hilaw-vegan restaurant.
Sa konklusyon, uban sa hangyo sa propesor, akong gipresentar ang pipila ka mga kopya sa imong mga sulat, sa sulat gikan sa gobyerno sa India, sa

Machine Translated by Google

ang sulat nga akong gisulat sa "Avangard", ug sa sulat sa Ozonian ug Makarian. Gikaon niya ang tanan nga mga salad ug uban pang mga pinggan nga adunay dakong kalipay ug nangutana kung giunsa kini pag-andam. Giapod-apod nako ang napulo ka kopya sa mga porma sa salad nga naa nako sa mga bisita. Dili kini usa sa mga bersyon nga akong gipadala kanimo, kini usa ka bag-o ug kompleto.

Ang miting milungtad gikan sa 16:00 hangtod 21:00. Sa dihang mibiya, gihatag sa proffecor ang usa sa iyang mga kard kanako ug ang lain kang Siranoush ug mihangyo kanamo nga kanunayng makigkontak kaniya. Miingon siya kang Siranoush: "Gusto gyud nako nga makita ang imong igsoon, aron magkonsulta ug maghiusa sa pag-andam sa usa ka epektibo nga plano aron makaabut sa destinasyon sa dili madugay. sa pag-andam og imbitasyon"

Ang adres sa propesor: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan.”**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Sulat gikan sa gobyerno sa India:

Serbisyo sa Impormasyon sa India - TS Kanwar

Tehran, Enero 4, 1971, Embahada sa India. kauban sa press

"Sama sa among nahibal-an, nagpatik ka usa ka libro ubos sa ulohan nga" Raw-eating ". Mahimo nimong ipahibalo nga ang gobyerno sa India nagtudlo usa ka komite sa paghimog desisyon alang sa Nature Cure, nga nagdumala sa mga pagtuon sa pag-uswag ug pag-uswag sa Nature Cure.
Ang imong libro gihatag na niini nga komite, nga nakaila niini ug naghunahuna nga kini usa ka maayong buhat. Busa, ang Ministry of Health ug Family Planning sa India naghunahuna nga ibaligya kining dako nga libro nga barato (lima lang ka rupee) aron maapod-apod kini. Dili sila makaganansya gikan sa pagbaligya niini nga publikasyon.

Mapasalamaton kaayo kami kung hatagan nimo ang pagtugot ang gobyerno sa India sa pagmantala niini nga libro sa English ug sa ubang dose ka lokal nga mga pinulongan.

Usab, palihug ipahibalo kanamo kung kini nga libro gi-update sukad sa 1967 nga edisyon. O gusto ba nimo nga usbon kini sa umaabot nga umaabot?

Machine Translated by Google

Busa, kami mapasalamaton kon kami adunay gikinahanglang pagtugot nga makapatik niining libroha sa India."

TS Kanwar.

Kini ang labing aktibo nga institusyon sa kahimsog sa India, nga gitukod kaniadtong 1964 ni Mahatma Gandhi. Regular silang nag-apod-apod sa akong mga libro ug bulletin sa India. Ang Ministry of Health sa India gipaila sa akong libro sa kini nga institusyon. Ania ang pipila ka bahin sa mga sulat nga gisulat kanako sa direktor sa maong institusyon:

"Nakabasa ko bahin nimo lima ka tuig na ang milabay sa British Vegetarian Magazine, nga wala nako kaayo tagda ug hapit na makalimtan; Hangtud sa miaging bulan, usa ka babaye nga Mexicano nga nagpadagan sa usa ka sanitarium didto nagpabilin uban kanamo sulod sa tulo ka semana ug nagdayeg sa hilaw nga pagkaon.Sukad niadto, ako walay pailub nga naningkamot sa pagkontak kanimo ug pag-order sa usa ka libro, apan unsaon nako pagpangita sa imong adres?Apan pipila ka adlaw ang milabay duha ka tawo ang mianhi kanamo nga lima ka tuig nga nagkaon ug hilaw nga pagkaon ug mihatag kanako sa imong Kini nga institute gitukod ni Gandhi ug swerte ko nga nakatrabaho didto sulod sa napulo ka tuig sa kataposang mga tuig sa iyang kinabuhi.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India

Presidente sa Israel Vegan Society, punong editor sa "Nature and Panglawas" nga magasin:

"Salamat kaayo sa imong gipadala nga mga buletin. Kami naningkamot nga makuha kini sa mga gustong mogamit niini sa labing daghan. Nabaligya namo ang usa ka gatos ka tomo sa imong mga libro hangtod karon; Sa usa ka gamay nga nasud diin ang kadaghanan sa populasyon dili kahibalo sa English, ang pagbaligya sa daghang mga libro usa ka dako nga kalampusan. Nagpadala ako kanimo usa ka hapin sa magasin nga "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), diin giimprinta usab ang matahum nga litrato sa sayis anyos nga si Anahit. Karon ako nag-andam ug usa ka artikulo nga i-imprinta uban sa litrato sa dose anyos nga si Anahit.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

Kini nga doktor mao ang presidente sa British Vegetarian Society, kinsa adunay praktis sa London, ug human mabasa ang akong libro, siya

Machine Translated by Google

kombinsido ug naghatag sa akong adres sa iyang mga pasyente ug nagreseta sa hilaw nga libro sa pagkaon. Ang mosunod nga sulat nagpamatuod niini:

"Gibasa nako ang imong libro bahin sa hilaw nga pagkaon. Gireseta ni Dr. Lato ang usa ka hilaw nga pagkaon nga pagkaon aron matambal ang akong kanser. Gihatag niya kanako ang imong adres aron ma-order nako ang libro gikan niini. Magpadala ako og napulo ka dolyar pinaagi sa koreo ug palihug ipadala kanako ang tulo ka libro. ug unom ka buletin."

Gng. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Gng. VERA STANLEY ALDER:

"Minahal nga mahimayaon nga higala, gibasa nako pag-ayo ang imong libro kaduha ug gibati kana kini nga libro magpasugod sa usa ka bag-ong panahon alang sa katawhan. Kinahanglan kaayo nga ibutang kini nga libro sa atubangan sa mga mata sa mga tawo aron sa katapusan adunay usa ka kinatibuk-ang kadasig sa kalibutan. Usa ka ka henyo nga nakaila sa yano ug hingpit nga kamatuoran ug nagpatin-aw niini nga mas husto kaysa sa tanan nga mga nutrisyonista kansang mga libro nabasa nako hangtod karon.

Sulod sa daghang katuigan, akong gipasiugda sa mga tawo nga ang tawo usa ka fruitarian ug mao kini ang paagi sa pagsulbad sa mga problema sa kalibotan ug usa ka bulawanong kalibotan ang mabuhat. Ang imong motto ("ayaw pagluto") nagwagtang sa tanan nga mga rason, mga lakang, mga moderation, uban sa usa ka yano ug sukaranan nga han-ay. Imong wagtangon ang mga estadistika ug uban pa nga nahisgotan na hangtod karon, ug sa ilang dapit hatagan nimo ang mga tawo sa tinuod nga kahimsog ug kalipay.
Ang imong nadiskobrehan, sama sa pagkadiskobre sa elektrisidad, buhat sa usa ka henyo, ug tingali ang mga tawo nga nakasabut kanimo mga henyo usab.

Buhaton ko ang tanan aron mabantog ang imong libro; Nag-edit ko karon og libro, nagsulat og laing libro ug naghatag og mga lecture. Mubo ra kaayo ang mga adlaw aron mahimo kining mga butanga. Karon ang kahimtang sa kalibutan kritikal, apan ang akong bana ug ako gidasig, sa mga termino sa pagkahibalo nga ikaw ug ang imong trabaho ug ang imong kalampusan ania pa sa kalibutan. Palihug dawata nga kami suod kaayo kanimo.

Gipadala ko kanimo ang usa sa akong mga libro. "Kami vegan sa daghang mga tuig, dili kami manigarilyo o moinom og alkohol, ug karon ang akong bana ug ako naggamit sa imong pamaagi."

"WORLD UNION FELLOWSHIP" 8 First Avenue, London.

Machine Translated by Google

ESSENCE OF HEALTH» Pinakataas nga Health ug Life Law Publishers:

Abril 29, 1968:

"Nadawat nako ang imong libro. Dili lang nako nakita nga kini nga libro maayo kaayo, apan kini hingpit nga mohaum sa akong mga hunahuna, mga aksyon, ug mga sinulat. Karon nagpatik mi ug magasin nga gitawag ug "ESSENCE OF HEALTH". Dugang pa sa pagpatik niining magasina ug sa akong personal nga mga libro, gusto nakong ibaligya ang langyawng mga libro nga nagpakita sa mga tawo sa hustong paagi. Alang niini nga katuyoan, sigurado nga ang imong libro kinahanglan ilakip sa akong mga libro, busa palihug pahibaloa ako bahin sa mga termino sa pakyawan nga diskwento."

Mayo 24, 1968:

"Nalipay ako sa pagpadala kanimo ug $82.5 nga tseke alang sa kalim-an ka volume sa hilaw nga mga libro sa pagkaon. Kung andam ka nga hatagan kami mga katungod sa pag-imprinta sa libro, malipayon kaming modawat niini. Kami adunay tanan nga mga himan sa pagmantala niini."

Box 2821, Durban, South Africa.

DAULAT RAM PUBLIC MISSION:

"Mahibulong ka nga makadawat niini nga sulat; Tuohi ako, human makita ang imong libro, ang tanan nga mga miyembro sa board of directors niini nga institute naapektuhan dili lamang pag-ayo, apan hingpit usab nga kombinsido nga pinaagi lamang sa hilaw nga pagkaon ang populasyon maluwas gikan sa tanan nga mga sakit. Ang among komunidad usa ka organisasyon sa gugma nga putli. Nakahukom kami nga ipatuman ang kalihokan sa hilaw nga pagkaon sa India. Kung tugutan nimo kami nga maimprinta ang imong libro sa English ug lokal nga mga sinultian, among ipang-apod-apod ang napulo ka libo nga mga kopya nga libre sa una. kontaka usab ang Ministry of Health aron makonsiderar usab nila kini nga isyu sa ilang mga kalihokan.Nakahukom kami nga pamatud-an usab ang kamatuoran sa mga ospital.

Nahibal-an namon nga ang imong pilosopiya adunay mga kaatbang bahin sa personal nga interes, apan sa usa ka nasud sama sa India, diin ang kadaghanan sa populasyon kabus ug gigutom, ang hilaw nga pagkaon makakaplag usa ka angay nga yuta ug mahimong hinungdan sa milyon-milyon nga mga tawo nga ingon usa ka sangputanan sa linuto nga pagkaon ug mga batasan ug sayop nga mga kostumbre mag-antos, maluwas. “Sa ulahi, kon ang imong libro mao na

Machine Translated by Google

gipatik ug ang resulta nakab-ot, magpadala kami usa ka imbitasyon nga moadto sa India kauban ang imong pamilya ug makita ang resulta sa imong kaugalingon nga mga mata."

Krishan Mohan, Bise Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. Bag-ong Delhi

Human madawat ang sulat gikan sa embahada sa India, nakahukom ko nga sulayan pag-usab ug ipahibalo ang mga awtoridad sa atong nasod bahin niini nga kadaugan. Una, akong gisulat ang mosunod nga sulat ngadto kang MohamadReza Shah Pahlavi, gilakip ang usa ka tomo sa Persian, English ug Armenian nga mga libro ngadto sa Imperial Office.
Ang sulat:

"Ako mapasigarbuhon sa pagdala kanimo sa hilabihan ka malipayon nga balita nga tingali lisud mahanduraw sa sinugdanan.

Isip resulta sa akong traynta ka tuig nga mga paningkamot, pagtuon, panukiduki ug mga kasinatian, karong adlawa napamatud-an nga ang mga hinungdan sa tanang mga sakit tungod sa pagkonsumo sa mga linuto nga pagkaon, kemikal ug uban pang patay nga mga butang nga ang mga tawo wala mahibalo nga gibutang sa ilang mga lawas. Nakombinsir ko niini sa dihang nawad-an kog duha sa akong minahal nga mga anak, ang usa sa edad nga diyes anyos ug ang lain sa edad nga katorse, tungod sa reseta sa mga "epektibo" nga tambal ug "makapakusog" nga mga pagkaon sa bantog nga mga doktor. Ang usa ka detalyado nga libro nga akong gisulat sa Armenian giimprenta ug gipatik niadtong 1960, unya aron sa pagpahibalo sa akong mga katagilungsod sa Persian nga mga babaye/lalaki niadtong 1963, temporaryo kong gipatik ang gamayng pamphlet sa Persian, usa ka kopya niini akong gipresentar sa samang higayon. Ang nahisgutang libro namatikdan ni G. Pahlbod, Minister of Culture and Arts. Iya kong gipatawag ug human sa pipila ka mga miting gipaila-ila ko kang Dr.

Abbas Nafisi, Secretary General sa Red Lion ug Sun. Si Mr. Dr. Abbas Nafisi ug Dr. Abolqasem Nafisi, ang pangulo sa Khaje Nouri Maternity Hospital, ganahan sa akong mga ideya ug mga opinyon ug misaad sa tanang matang sa tabang ug kooperasyon; Alang sa katuyoan sa pasiuna nga imbestigasyon bahin sa hilaw nga pagkaon, gipaila nila ako sa Nemooneh Orphanage ug sa Numero Uno nga Nursery ug sa Bahrami Children's Hospital. Ikasubo, nakasinati ako og pipila ka mga kalisud didto, tungod kay gikinahanglan nga ibulag ang pipila ka mga doktor ug mga empleyado gikan sa daan nga sayop nga mga ideya ug aron pamilyar ang ilang mga hunahuna sa bag-ong mga ideya, busa, tungod sa paglangan sa trabaho, ang akong mga paningkamot nagpabilin nga walay bunga ug temporaryo kong gibiyaan ang pagpangita sa ang butang. Siyempre, uban sa dako

Machine Translated by Google

pagmahay, ilabina kay akong naobserbahan pag-ayo ang makadaot nga mga epekto sa ilang sayop nga mga batasan sa pagkaon.

Sa panguna, ang mga tagdumala sa nahisgutang mga institusyon ingon man ang tanan nga mga doktor wala magtagad sa tinuod nga epekto sa patay nga pagkaon ug gipakaon lamang ang luto ug dili hinungdanon nga pagkaon sa tanan nga mga pasyente, sama sa mga restawran, nga hinungdan sa mga sakit 100%. Human sa kakulang sa kalampusan sa akong kaugalingong nasud, nakahukom ko nga ipahayag ang akong mga ideya ngadto sa mga siyentista sa langyaw nga mga nasud, aron tingali niining paagiha makakuha ako og balido ug dili ikalimod nga ebidensya aron mapatuman ang akong plano sa akong yutang natawhan. Karon nga niabot na ang panahon, gibati nako nga sagrado nakong katungdanan ang pagpaabot niining importanteng impormasyon kaninyo nga nagpakita sa inyong tuyo sa kalibotan sa *puti nga rebolusyon sa shah ug katawhan.*

Ang akong English nga libro unang giimprenta ug gipatik niadtong 1963, ug kini gibaligya na. Nian, sang 1965, ginbalhag ko ang ikaduha nga libro sa Armenian nga lenguahe kag duha ka tuig sang ulihi ginbadbad ko ang amo man nga libro sa Ingles nga lenguahe, nga paagi sini ginpadala ko ang kada isa sa ila sa inyo. Nagpadala ako og napulo ka libo nga mga tomo niini nga mga libro ug mga tunga sa milyon nga libre nga mga leaflet ngadto sa mga politiko sa langyaw nga mga nasud, sa mga mantalaan, institusyon, unibersidad, ug uban pa uban sa akong personal nga paagi ug mga kahinguhaan. Karong tuiga na usab, nag-imprenta kog napulo ka libo nga pulyeto sa Armenian nga pinulongan aron ihatag sa mga tawo nga libre. Ang resulta sa kini nga mga kalihokan mao nga karon sa mga nasud sa kalibutan, labi na sa America, India ug Armenia, adunay gatusan ka libo nga mga tawo nga Raw-Vegan, kadaghanan kanila mga pasyente nga nasagmuyo sa mga doktor, ug karon nagpadayon sila sa ilang kinabuhi sa hingpit nga kahimsog. Nakadawat ko og liboan ka sulat sa pasalamat gikan nila. Hapit tanan nga mga vegan ug naturopathic nga mga doktor ug uban pang mga progresibong institusyon sa kahimsog nagpakaylap sa akong mga libro ug mga leaflet ug nagsugod sa daghang mga paanunsyo bahin sa hilaw nga veganismo; Gimantala nila ang akong mga pahibalo sa ilang mga mantalaan, nagtukod sila og mga sanatorium alang sa hilaw nga veganismo. Sa Mexico, usa ka hilaw nga pagkaon nga orphanage natukod. Ang akong libro gihubad sa Kinatsila sa Argentina ug sa Hindi sa Delhi ug karon giimprenta. Gipresentar sa BBC ang akong libro sa TV ug gibasa ang mga bahin niini ngadto sa mga tawo; Ang mga pilantropiko nga mga doktor sa Europe, America, ug uban pa naghatag sa akong adres sa mga "dili matambalan" nga mga pasyente ug girekomenda nga basahon ang

Machine Translated by Google

libro nga hilaw nga pagkaon. Ang mga biologo sa Yerevan Academy nagdepensa ug nagsuporta sa akong mga panglantaw sa binulan nga magasin nga "Science & Technics".

Tungod kay ang akong dako nga libro sa Armenian gimantala napulo ka tuig na ang milabay, ang ang gidaghanon sa mga hilaw nga pagkaon sa Yerevan misaka. Nagtukod sila og mga relasyon sa usag usa ug nag-organisar og mga partido ug mga selebrasyon base sa hilaw nga pagkaon. Daghang mga doktor ang nakita usab taliwala niining mga hilaw nga pagkaon; Ang ulo ug propesor sa departamento sa nutrisyon sa Yerevan University nag-organisar sa mga lektyur bahin sa hilaw nga pagkaon, ug sa kini nga mga panagtapok, ang mga tawo nga naluwas gikan sa grabe nga mga sakit naghatag sa ilang mga taho.

Pananglitan, usa ka babaye nga doktor nga nag-antos sa paralisis ug na dili makalihok sulod sa upat ka tuig, mibarog human sa katorse ka bulan nga hilaw nga pagkaon ug anaa na sa hingpit nga panglawas. Laing makapainteres nga pananglitan: usa sa akong mga paryente, usa ka baynte otso anyos nga batan-ong lalaki, nag-antos sa kahuyang sa nerbiyos ug halos dili makalihok sa iyang mga bukton ug mga bitiis; Wala niya tagda ang akong libre nga mga instruksiyon, mibiyahe ngadto sa Uropa sa tulo ka higayon ug migasto ug kapin sa usa ka milyon ka rial hangtod sa kataposan nadawat niya ang hilaw nga libro sa Lausanne gikan sa usa ka bantogang neurologist nga nakabasa sa akong libro ug nakahibalo sa kamatuoran. Mibalik siya sa Tehran.

Adunay liboan ka susama nga mga dokumento sa may kalabutan nga file ug I

andam ko nga ipresentar kini sa bisan kinsa nga gitudlo nga tawo. Human sa tanan, ang pinakadako nga kalampusan nga miabut kanako bag-o lang mao nga ang gobyerno sa India opisyal nga miila sa akong libro nga mapuslanon ug nakahukom sa pagmantala niini ug sa pagrekomendar sa pagbasa niini ngadto sa mga tawo sa India aron sila makasunod sa mga instruksyon sa libro. . ug maluwas sa sakit, kakabos ug kagutom.

Karon napamatud-an gyud nga kadtong naglikay sa konsumo sa mga linuto nga pagkaon, makahilo nga mga tambal ug uban pang patay nga mga butang gawasnon sa tanang sakit, gaan man o bug-at, sama sa atake sa kasingkasing, kanser, diabetes, makatakod nga mga sakit, sip-on. etc naluwas. Ang anaa nga mga dokumento nagpamatuod pag-ayo nga sa pag-abli sa bag-ong mga ospital, ang gidaghanon sa mga pasyente nagkadaghan; Tungod kay ang mga ospital, botika ug kusina maoy tinubdan sa mga outbreak sa sakit; Busa, dili kinahanglan nga magtukod og bag-ong mga ospital, apan ang mga kondisyon kinahanglan nga buhaton aron ang mga ospital mabiyaan nga walay mga pasyente ug sirado sa sunod-sunod nga paagi, ug

Machine Translated by Google

kini nga kahimtang anaa lamang sa pagbag-o sa paagi sa pagkaon sa mga tawo. Sukwahi sa gihunahuna sa pipila ka mga tawo, kini sayon kaayo nga buhaton kini.

Ingon nga ang gobyerno sa India nakahukom, una sa tanan, kinahanglan nga irekomenda ang nasud nga basahon ang libro sa hilaw nga pagkaon ug ikaduha, kinahanglan nga opisyal nga ipahibalo nga ang pagluto usa ka dili natural ug dili hinungdanon nga buhat. Kinahanglan nga adunay limitasyon sa bakak ug makapahisalaag nga mga paanunsiyo sa mga patay nga pagkaon, makahilo nga tambal ug kemikal nga bitamina.
Imbes nga mag-apod-apod ug makahilong mga tambal sa mga mag-uuma, ang mga opisyal sa Health Corps mahimong makatudlo kanila kung unsaon pagtubo gikan sa pipila ka buhi nga mga utanon. ug miturok nga trigo, nag-andam ug lamian ug barato nga makapahimsog nga mga pagkaon, o sa unsang paagi ang usa ka tawo bug-os nga makatagbaw sa iyang lawas sa duha ka rial nga buhing trigo, duha ka rial nga datiles ug duha ka rial nga utanon ug mabuhi nga walay sakit.
Pinaagi sa prensa, radyo ug telebisyon, posible ang pagpahimangno ug pagreseta sa nasud bahin sa mga pagbag-o sa mga batasan sa pagkaon, ang pag-andam sa buhi ug makapalagsik gayud nga natural nga mga pagkaon; Ang mga ospital mahimong anam-anam nga mahimong sanatorium; Ang paagi sa pagpakaon sa mga nursery, mga orphanage ug mga ospital kinahanglan nga hinayhinay nga mahimong obligado nga hilaw nga vegan. Ingon usa ka sangputanan, ang mga tawo nagbalhin sa kini nga mga sanatorium sa ilang mga balay ug mahimong ilang kaugalingon nga mga doktor. Sa dili madugay ang mga ospital mawad-an sa mga pasyente ug sunod-sunod nga sirado. Ang pagkonsumo sa tanang matang sa tabako, ilimnon, karne, isda ug uban pang makadaot nga mga butang anam-anam nga mokunhod.

Ang mga almendras, pistachio, petsa, pasas ug ingon nga bililhon nga mga butang sa pagkaon ug daghang uban pang mga prutas ug utanon gi-eksport sa ubang mga nasud sa labing ubos nga presyo, kini kinahanglan nga hunongon ug walay eksport nga mahitabo. Busa ang mga pagkaon dinhi sa ato mao nay kan-on sa atong kaugalingong katawhan ug tungod niini, motaas ang dagan sa kinabuhi sa mga tawo ug mokunhod ang negatibong kinaiya niini. Mawala ang mga pagpangawat, krimen ug palsipikasyon. Kini, nga daw imposible sa sinugdan, mamahimo na nga kamatuoran sa atong yutang natawhan sulod sa pipila ka tuig.

Kinahanglan nga dili nato hatagan ug pagtagad ang binuang, bakak, ug sayop nga pagsabot sa pipila ka mahigugmaon sa salapi ug walay kaluoy nga mga doktor, tungod kay wala lamang sila makahimo sa pagpangita sa pinakagamay nga tambal aron mapugngan ang mga sakit uban sa ilang mga pag-angkon, apan usab sa ilang sayop nga mga aksyon ug

Machine Translated by Google

ang mga sayop maoy hinungdan sa pagkaylap niini nga mga sakit. Ang tubag sa tanan niini nga mga diskusyon mao lamang ang tino nga resulta sa trabaho ug aksyon. Kung ang resulta nga nakuha sa akong pamilya dili igo alang kanila, ingon man sa mga hilaw nga mangangaon nga nagkatibulaag sa ubang mga nasud, kung makadawat ako og igo nga mga pasilidad ug paagi, andam ako nga pamatud-an ug pamatud-an ang kamatuoran sa akong pag-angkon pinaagi sa aksyon. sa mubo nga panahon.

Ang akong hangyo mao nga mapailubon nimo nga basahon ang mga libro ug mga pahibalo nga akong gipadala kanimo sa English."

“Sa presensya sa labing dako nga manluluwas sa katawhan gikan sa kakabos ug sakit:

Usa ako ka retiradong opisyal sa Imperial Army, kinsa miretiro nga adunay napulog walo ka tuig ug tulo ka bulan nga kasinatian tungod sa sobra nga katambok sa tuig 1344 *(Persian solar nga kalendaryo)* sumala sa desisyon sa Medical Council of the Army sumala sa file sa akong grabe nga mga sakit nga gihikay. Sa wala pa ko niretiro sa makadiyot aron matambalan ang akong katambok, nga nadugangan nako ug mga 125 Kg, giresita ang mga slimming pills sama sa Metrical ug akong gikuha, ug tungod niini ang akong timbang niabot ug 150 Kg ug padayon nga nitaas. Hangtod nga nawad-an kog gahom sa pagtrabaho. Unya, pinaagi sa pagreseta sa mga bitamina, kebab ug uban pang mga pagkaon, nasakit usab ako sa hubak. Nakahukom nga iretiro ako, sa ato pa, walay mga benepisyo, sa ato pa, walay kompleto nga suweldo. Niining panahona sa dihang gisakit ako sa akong hika, gipadala nila ako sa departamento sa alerdyi sa ospital No. 502 sa kasundalohan ug gihatagan ako ug napulog-walo ka matang sa mga injection sa akong mga kamot, ug ang matag usa kanila nga nanghubag, sila miingon nga ikaw alerdyik sa maong mga butang, siyempre silang tanan nanghubag, apan duha o tulo llang gikonsiderar kini sa diha nga ang petisyon wala'y sulod ug miingon nga ikaw alerdyik kanila ug kinahanglan ka nga mag-inject sa tulo ka beses sa usa ka semana; Tungod niini, nasakit ko sa kasing kasing ug pinaagi sa pagreseta sa ubang mga pildoras sama sa Valium, breast syrups ug makamatay nga mga tambal, napakyas ang akong kidney ug grabeng paghubag sa tiyan. Unya ang akong gibug-aton misaka gikan sa 160 Kg ug pag-usab pinaagi sa pagkuha sa lig-on nga corten tablets nga gireseta sa doktor, ako mas tambok matag adlaw ug ako nakuha sa gitawag nga Courtney hilabihang katambok ug ako gipadala pag-usab sa usa ka stretcher.

Machine Translated by Google

ngadto sa ward sa samang ospital alang sa walay kataposang pagtambal! Pagkahuman sa operasyon sa umbilical hernia, gisultihan ako sa doktor nga gihaw-as nako ang traynta milyon nga mga yunit sa penicillin sa imong tiyan; Karon akong nasabtan nga uban niining penicillin, nakaabot na ako sa pultahan sa kamatayon. Niining panahona, ang akong gamay nga anak nga babaye adunay rheumatism sa kasingkasing ug kinahanglan nga mag-inject sa usa ka milyon nga duha ka gatos nga penicillin (Penador) matag semana hangtod sa edad nga 18. Sa laing bahin, ang mga bitiis sa akong gamay nga anak nga lalaki liko sa kilid ug siya nag-antos sa ingon. -gitawag nga rachitis. Ang akong asawa nga nag-antos sa kawad-on ug daghang mga sakit kanako ug sa akong mga anak, nag-file og reklamo sa korte sa suporta sa pamilya ug nangayo og sustento, ug wala ako makabayad sa sustento tungod sa akong gamay nga suweldo, gibulagan nako siya, nga nagpasabot sa pagluwas kaniya. gikan niining miserable nga kinabuhi. Nagpuyo ko uban sa lima ka masakiton ug ilo nga mga bata. Kada adlaw, kung moadto ko sa mga doktor nga adunay mga booklet sa health insurance, daghang booklet ang napuno ug dako nga kantidad sa akong sweldo ang giwaldas sa dagway sa mga pagbisita, ECG ug bayad sa laboratoryo. Mawad-an sab ko sa akong suweldo para sa prangkisa sa insurance.

Hangtod nga ang bookkeeper sa eskuylahan sa akong anak, nga nakamatikod sa akong kahimtang, nagsugyot kanako sa libro sa pagkaon nga hilaw. Gibasa nako kini nga libro nga puno sa kadasig ug gidawat nako ang sulud niini ug kauban ang akong mga anak nagsugod kami sa pagkaon sa 100% nga hilaw nga vegan. Sulod sa pipila ka adlaw ang akong hubak nahanaw; Dayon ang kahimtang sa akong anak nga babaye anam-anam nga miuswag ug ang mga bitiis sa akong gamay nga anak nga lalaki natul-id, ug ako mipadayon sa akong pagkabatan-on. Sulod sa unom ka bulan, ang akong timbang mius-os gikan sa mga 160 ngadto sa 70 Kg. Niining panahona, pinaagi sa hingpit nga pagkaon nga hilaw, nabawi nako ang kinabuhi ug kabag-o sa usa ka bata ug nanumpa ako sa akong kaugalingon nga dili gyud ako mohikap sa makamatay nga pagkaon. Utang ko sa imong libro ang akong kaluwasan gikan sa kaalaotan."

Machine Translated by Google

G. Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, Arabian nga kasilinganan, Naser Khosrow St, Tehran.

Ang magsusulat niini nga sulat usa ka babaye nga miadto sa Tehran Raw Vegans club kada adlaw human sa iyang trabaho ug motabang kanamo sa club, ug usahay mokuha pa siyag pipila ka mga video gikan sa mga buhat sa club:

"Giunsa nako pagbuntog ang kanser pinaagi sa hilaw nga

veganismo: Sa dili madugay akong saulogon ang akong ikaduhang anibersaryo sa pagkahimong hilaw. Duha lang ka tuig ang milabay sa dihang ang kasakit sa akong kanser nagkagrabe, gipaila ako sa usa ka hilaw nga libro sa pagkaon nga hingpit nga nakapausab sa akong kinabuhi. Sa pagkatinuod, kini nga libro nagluwas sa akong kinabuhi.

Sa 2533/2/21 *(Persian imperial calendar)* nabatyagan ko ang usa ka butang nga katingad-an sa akong tuo nga dughan. Usa ka gamay nga nasuko, miadto ako sa doktor, apan ang X-ray wala magpakita sa bisan unsa nga talagsaon. Human sa duha ka bulan, ang kasakit nagsugod ug sa wala madugay migrabe. Nagsugod ang pagbisita sa mga doktor alang sa pagtambal.

Sa 2533/6/25 uban sa akong pagtugot, ang operasyon gihimo; Dihang naulian ko sa akong panimuot, namatikdan nako nga nawala ang akong tuo nga dughan, ang akong tuo nga kamot wala na.

Wala kaayo nagbag-o ang akong mood hangtod sa 2535/1/5, sa dihang gibati nako ang kasakit sa akong wala nga paa, miadto ako sa daghang mga doktor ug pagkahuman sa pagkuha sa daghang mga litrato, nadayagnos nila ang kanser sa bukog ug nagmando

Machine Translated by Google

computerized report sa osteotomy gikan sa ulo hangtod sa tiil. Dad-a Sa laing operasyon aron mapugngan ang pag-uswag sa sakit, gikuha usab ang akong matris ug mga obaryo. Nilabay ang kwarenta ka adlaw... niingon ang mga doktor nga magpahospital na sab ko. Nakahukom ko nga mo-abroad ug ipadayon ang pagpatambal didto. Ako miadto sa Israel; Human nila tangtangon ang akong tuo nga dughan, gikuhaan nila og litrato ang akong baga ug atay matag tulo ka bulan. Daghang radiation ang mituhop sa akong lawas. Gitratar nila ako sa kobalt sulod sa kwarenta ka sesyon, sa matag sesyon gibutang nila ang cobalt sa usa ka kilid sulod sa tulo ka minuto ug sa pikas nga bahin sulod sa tulo ka minuto.

Sa Israel, nagsugod sila sa pagkuha og mga litrato ug X-ray pag-usab, gikuha nila ang mga litrato sa akong goiter, nga akong gioperahan mga tuig na ang milabay.

Sa kataposan, gipatin-aw kanako sa akong doktor ang tibuok proseso ug miingon: "Ulahi nilang gikuha ang imong dughan, kini nga sakit moatake sa tulo ka bahin sa lawas, baga, atay ug bukog; Ikaw adunay advanced cancer sa bukog. Ang ulo sa imong femur nahimong nipis kaayo. Natingala ko kung giunsa kini wala nabuak samtang naglingkod sa lingkuranan sa eroplano?"

Sa Israel, naghatag sila ug kinse ka sesyon sa kobalt. Mibalik ko sa Tehran nga may dala nga maleta nga puno sa mga litrato, sulat, reseta ug instruksyon. Nag-chemotherapy ako sulod sa usa ka semana sa Tehran, ug gikan sa alas siyete sa buntag hangtod sa alas dos sa hapon, ilang gibutangan ug asin ang akong ulo. Tungod kay gipahunong nila ang mga hormone, ang gibug-aton sa akong lawas misaka gikan sa kan-uman ug walo ka kilo ngadto sa otsentay-tres kilos. Gitagna pa nila nga mahurot akong buhok ug motubo ako usa ka bungot ug bigote. Usa ka adlaw niana, sa dihang gusto kong moinom ug kapsula, sa dihang akong gibasa ang brosyur, akong nakita nga kini nahisulat nga kini nga tambal adunay hangtod sa dose ka daotang mga resulta ug lagmit kamatayon; Pero nabuhi pa ko maong nakahukom ko nga undangon na ang kalagot sa akong kaugalingon.

Napulo ka bulan ang milabay, ang labing importante nga kausaban sa akong kinabuhi nahitabo. Sa dihang ang usa sa akong mga higala, nga naparalisar sa iyang kaugalingon, misulti kanako nga mas maayo ang iyang gibati human sa usa ka bulan nga hilaw nga vegan, nakahukom ko nga mahimong hilaw nga vegan usab. Pagkasunod adlaw, miadto ko sa hilaw nga vegans club nga adunay masakiton ug nasagmuyo nga lawas aron mahibal-an ang bahin sa ilang pamaagi sa nutrisyon. Nikaon kog katunga nga hilaw ug katunga nga luto sulod sa pipila ka adlaw, nadasig ko ug sa kataposan nahimong usa

Machine Translated by Google

hingpit nga hilaw nga tigkaon. Pinaagi sa pagkaon nga hilaw sa unang bulan, usa ka milagro ang nahitabo sa akong lawas. Ang akong buhok sa kilay, nga hingpit nang nangahulog, nagsugod pag-usab; Mas kusog ang akong paglakaw, milambo ang akong panan-aw ug gibati nako nga nabuhi. Usa ka adlaw nahulog ko gikan sa hagdanan sa marmol nga salog sa central insurance office; Mura kog maparalisar. Niadtong duha ka bulan nga hilaw nga pagkaon, daghan kaayo ang kausaban sa akong lawas nga sa dihang gikuhaan na usab nila og litrato ang akong pelvis ug mga bitiis, ang doktor miingon: "Ang imong mga bukog mas himsog kaysa sa akoa." Walay mga timailhan niadtong lawom nga samad nga nahibilin sa akong lawas. Akong gitipigan ang tanang mga dokumento ug mga litrato sa wala pa ug pagkahuman sa hilaw nga pagkaon. Karon, human sa duha ka tuig nga hilaw nga veganismo, hingpit na kong nausab. Wala ko moinom ug tambal niining panahona. Ang akong tuo nga kamot, nga hingpit nga manhid human sa operasyon, mibalik sa normal. Ang akong lawas nga puno sa bugasbugas sa ilawom sa panit pagkahuman sa chemotherapy ug grabe ang kasakit, naayo ug nawala ang mga bugasbugas. Niining panahona, nawad-an kog baynte ka kilo. Karon nagtrabaho ako walo ka oras sa usa ka adlaw ug aktibo kaayo ako sa akong libre nga oras. Nanghinaut ko nga igugol ang akong panahon nga malipayon ug himsog niining bag-ong kinabuhi."

Maryam Neshan BarJan, Natawo niadtong Hulyo 25, 1931 - Tehran

Machine Translated by Google

***

Kini ug ang liboan pang ubang mga sulat nga nadawat gikan sa mga hilaw nga nangaon sa lainlaing nasyonalidad sa tibuok kalibotan nagpamatuod nga kadtong mga pasyente nga mihunong sa paggamit ug mga tambal ug linuto nga pagkaon diha-diha dayon ug dili mausab nga naayo sa tanang matang sa sakit sa makausa alang sa tanan.

Ang mantalaang "AVANGUARD", nga gipatik sa Yerevan, ang kaulohan sa Armenia, nagsulat sa usa sa mga isyu niini (1964, Num. 98): "Usa ka mga inhenyero, musikero ug mga pintor, tanan sa
nga mga tawo nga batid, nahimong mga kumakaon sa hilaw nga paagi. Gipasaligan ka nila nga gaan ug himsog kaayo ang ilang gibati nga dili sila singot ug dili batia ang mga palpitations sa ilang mga kasingkasing."

Ang Moscow journal nga gitawag og "SCIENCE AND LIFE" misugid sa ang Marso, 1965 nga isyu nga adunay daghang mga hilaw nga mokaon taliwala sa mga magbabasa niini, nga naayo sa lainlaing mga sakit ug nagpahibalo sa mga editor sa tibuuk nga mga detalye sa ilang pagkaayo.

Sa mga kahimtang dili masabtan kung ngano nga ang mga biologo ug uban pang responsable nga mga awtoridad wala molihok nga aktibo nga mga lakang aron ipatuman ang mga prinsipyo sa hilaw nga pagkaon. Ngano nga sila magduha-duha kung ang dalan nakit-an aron makab-ot ang ilang katapusan nga katuyoan sa pagpahigawas sa mga tawo gikan sa mga sakit ug pagsiguro sa usa ka malipayon nga kinabuhi alang sa tanan? Kung sila ang mopili, ilang matambalan ang matag masakiton sulod sa duha ka bulan ug haw-asan ang mga ospital sa ilang mga pasyente. Katungdanan sa matag halangdon nga tawo ang pagpangutana kanila kung gusto ba nila nga makab-ot kini nga katuyoan o dili.

Ako solemne nga nagpahayag sa tibuok kalibutan nga SUGOD ANG RESETA SA MAKAHILO NGA TAMBOL UG ANG REKOMENDASYON SA LUTONG PAGKAON ANG GILITOK NGA LABING KASINGKASING NGA KRIMEN BATOK SA TAWO, KAY SILA ANG MGA FACTOR NGA.

HINUNGDAN TANANG MGA SAKIT SA TAWO.

***

Machine Translated by Google

Matahum nga 7 ka tuig nga puti nga iro, si Jackie nagpuyo uban kanamo ingon usa ka hilaw nga vegan gikan sa una sa iyang kinabuhi.

Karon dali nga napamatud-an nga ang pagkaon sa karne dili natural bisan sa uban mga mananap, ug wala kami tinuod nga mga carnivore. Naanad na si Jackie sa pagkaon nga among gikaon sukad sa pagkahimugso. Kadaghanan sa iyang pagkaon naglangkob sa trigo, petsa, pasas, pistachios, salads ug nagkalain-laing prutas, kining tanan anaa sa buhi (hilaw) nga porma, tungod kay sa among balay walay bisan usa ka gramo sa patay nga pagkaon. Kini nga iro mokaon pa gani sa mga sibuyas ug radish nga adunay dakong tinguha. Kon dad-on namo siya sa gawas sa siyudad, siya manibsib sama sa usa ka karnero sa lunhaw nga sibsibanan. Kung itandi sa ubang mga iro, kini nga iro labi ka himsog, presko ug puno sa kusog. Kung gusto natong maanad ang mga anak sa leon, leopardo ug lobo sa pagkaon sa mga tanom nga sama niining iro, human sa pipila ka henerasyon hingpit na nilang biyaan ang ilang kabangis ug mahimong kalmado, ug mahimo na silang magpuyo uban sa ubang mga mananap sama sa baka. Apan sa kasukwahi, dili gayod nato maanad ang mga baka sa pagkaon sa karne.

Unsay angay likayan?

Ang uga nga prutas nga giproseso sa asupre o hait nga tubig o uban sa ubang mga kemikal dili kinahanglan nga ut-uton, tungod kay kini walay nutritional bili ug usa lamang ka makahilo nga substansiya, mao nga bisan ang mga ulod dili makaduol niini. Dili nimo kan-on kanang lana sa oliba nga nasala sa mga kemikal ug walay natural nga kolor o baho ug lami.

Machine Translated by Google

ug nawala ang nutritional value niini. Ang salted olives, pickled cucumber ug pickles nga giandam uban sa asin o suka wala isipa nga buhi ug natural nga mga pagkaon. Usab, ang suka, bino ug ingon nga mga makaon nga nahibalik gikan sa ilang orihinal ug natural nga kahimtang wala'y sustansya nga kantidad. Ang asin giandam usab sa paagi nga makapainit ug makadaot, dugang pa sa kamatuoran nga gikinahanglan ang asin sa lawas, anaa sa mga prutas ug utanon. Ayaw gamita ang permanganate o uban pang mga disinfectant sa paghugas sa mga prutas ug utanon.

Likayi ang init nga mga lawak, init nga sinina ug hugaw nga hangin. Ayaw paggamit sa sabon o shampoo, kini adunay mga kemikal nga makadaot sa panit ug lawas; Maligo sa sayo kutob sa mahimo.

Ang mga hilaw nga vegan dili mokaon sa dili natural, linuto, karne ug tambok nga mga pagkaon uhawon pag-ayo; Wala kini mag-ut-ot sa walay pulos nga mga kaloriya aron mapalong sa bugnaw nga tubig, dili kini magsingot aron pun-on ang dapit niini sa tubig. Dugang pa, ang natural nga mga pagkaon adunay igong tubig uban niini. Ang kinaiyahan naghimo ug natural nga mga pagkaon sa paagi nga kini puno sa tubig sa ting-init ug ubos sa tubig sa tingtugnaw. Sa dihang ang usa ka hilaw nga kaon giuhaw, iyang tagbawon ang iyang kauhaw pinaagi sa pagkaon sa usa ka pipino o usa ka kamatis o usa ka tasa sa duga sa prutas o lunsay nga tubig sa tubod. Alang niini nga katuyoan ug aron madugangan ang tubig sa compote ug uban pa, ang matag buhi nga binuhat kinahanglan mag-andam usa o duha ka baso nga tubig sa tubod kada adlaw. Sa prinsipyo, ang usa ka live-eater kinahanglan nga dili motugot sa bisan unsa nga kemikal o makahilo nga mga butang ngadto sa iyang lawas, bisan kon ang kantidad mao ang gamay kaayo; kini mao nga dili siya kinahanglan nga moinom sa tubig sa gripo. Kini nga tubig adunay chlorine ug fluoride, ug bisan unsa pa kini ka gamay, tungod kay kini adunay gahum sa pagpatay sa mga mikrobyo, kini usab adunay gahum sa pagdaot sa mga selula sa lawas sa tawo. Ang mga selyula sa tawo sensitibo usab sama sa mga mikrobyo, dali usab silang makahilo ug mapakyas, kusog nga mga pagsaway madungog sa tibuuk kalibutan bahin niining sayup nga buhat. Ang ubang mga tawo nag-underestimate niini nga pagkahilo, ilang gikuha kini nga tubig sa gripo, gidugangan kini og bag-ong mga kemikal ug mga hilo, gihimo kini nga lain-laing mga kolor ug gitawag kini nga dili alkoholikong mga ilimnon.
Kas-a sa usa ka bulan, magdala kami ug pipila ka tadyaw sa tubig gikan sa tuburan sa Vanak sa Tehran nga duol kanamo ug gamiton kini. Adunay dako nga kalainan tali sa lami ug baho sa tubig sa tubod ug tubig sa gripo.

Ang pag-spray ug kemikal nga abono maoy usa sa mga dili maalamong aksyon sa mga "sibilisado" nga mga tawo niining panahona. Ang hakog nga mga tawo hilo sa yuta

Machine Translated by Google

kemikal nga mga abono ug artipisyal nga pagdugang sa gidaghanon sa produkto ug ipaubos ang kalidad niini; nagsabwag silag prutas ug utanon kon hinog na ug ibaligya dayon kini sa mga tawo. Sa ulahi, ang doktor mismo, nga nag-imbento niini nga pag-spray, nakakita sa dili maayo nga sangputanan sa iyang kaugalingon nga trabaho ug imbes nga hunongon kini, iyang gidili ang pagkaon sa mga prutas ug utanon.

Karon nga ingon niini ang kahimtang, ang mga tawo kinahanglan nga dili mogamit sa kadaot sa pag-spray isip pasangil ug pagluto og prutas ug utanon. Tungod kay kon ang pag-spray makaguba sa bili sa produkto sa pananglitan sa 10%, ang pagluto makaguba sa bili sa 100%, ug sa samang higayon, kini makahimo og mas daghang hilo sa patay nga pagkaon kay sa pag-spray. Kinahanglang hugasan pag-ayo sa mga tawo kining mga hilo nga pagkaon ug sa samang higayon makigbatok niining dili makatawhanong buhat. Karon ang mga tingog sa mga tawo gipataas gikan sa tibuok kalibutan. Naghimo silag mga asosasyon, nag-imprentag mga magasin, ug nagbukas ug espesyal nga mga tindahan ug mga sanatorium ug mga boarding house aron pakan-on ang mga tawo sa pagkaon nga gigama nga walay kemikal nga mga abono ug pestisidyo. Pipila sa akong langyaw nga mga sumusunod, mopalit ug yuta para sa ilang kaugalingon aron makabaton ug pribadong tanaman ug mahatagan sa ilang panginahanglan sa prutas ug utanon nga walay kemikal nga abono ug magpuyo sa tinuod nga kagawasan.

Adventure sa Tehran RawVegans Association Nakahukom ko sa paghubad ug pagmantala sa

akong libro sa French, German, Spanish ug Arabic, ug usab sa paghimo sa mga libro gikan sa makapaikag kaayo nga mga sulat ug pagpalapad sa akong global nga kalihokan, apan ang mga higala ug hilaw nga mga foodist miinsistir sa pagtukod og club sa Tehran . Kauban sa pipila ka mga magtutukod, nangolekta kami usa ka kantidad sa salapi tali kanamo, nag-andam usa ka charter ug gisugdan ang trabaho. Akong gihatag ang akong duha ka dagkong lawak sa ground floor sa akong balay nga adunay tubig, kuryente ug telepono nga walay bayad sa club ug migugol ug duha ug tunga ka tuig sa pagdumala sa club ug hilaw nga vegan restaurant. Gipundok nako ang mga miyembro nga matinud-anon sa akong pilosopiya ug sa konstitusyon sa among komunidad, ug sila aktibo, mitabang, nag-organisar og mahigalaon nga mga miting, naghisgot bahin sa mga resulta nga ilang nakuha gikan sa pagkaon nga hilaw, nangolekta og mga regalo, ug sila nangomedya sama sa usa ka dako nga pamilya ug niini. paagi nga nakatigom mi ug mga 900 ka miyembro.

Usa ka tuig human sa pagkatukod sa grupo, si G. Javad Ramezani, nga grabe ang sakit ug giputol sa mga doktor ang iyang tiyan ug

Machine Translated by Google

duodenum ug nagbag-o sa iyang tiyan, miadto siya sa club samtang himalatyon (sumala sa iyang giingon) ug nahimong miyembro, nahimo siyang usa ka hilaw nga pagkaon ug naluwas gikan sa kamatayon. Interesado kaayo siya sa mga kalihokan sa komunidad ug napili isip membro sa board of directors. Ikasubo, dili niya masabtan ang lawom ug yano nga pilosopiya sa hilaw nga veganismo. Usahay siya miingon: "Ang akong hunahuna wala pa makaabot sa hunahuna ni Aterhov, kini mahimong moabut didto sa usa ka adlaw." Naghulat ko niining mga adlawa sulod sa daghang katuigan, apan kawang. Si Mr. Ramezani miingon: "Ang Aterhov kinahanglan dili moatake sa mga doktor ug medikal nga siyensiya ug magkondenar sa ilang sayop nga mga kalihokan." Apan wala ako niini nga opinyon ug gusto nakong isulti sa mga tawo ang tinuod.

Sa diha nga ang mga kalihokan sa club nahimong usa ka gamay nga mauswagon, akong gihaw-as ang unang andana sa akong balay, gidugang ngadto sa miaging mga lawak uban sa ikatulo nga bahin sa abang nga gitanyag sa mga brokers, ug gihatag kini ngadto sa club (katunga sa balay iya sa akong asawa. Wala koy renta sa akong katunga). Uban sa akong kaugalingon nga gasto, akong giablihan ang usa ka espesyal nga pultahan sa dalan ug nagtukod og 30 cubic meter nga silong alang sa pagtipig, ang mga membro sa komunidad wala magpahigayon og regular nga mga miting, kami nagtudlo og usa ka board of directors taliwala sa pipila ka aktibong mga miyembro, ug aron sa paghan-ay. aron pamatud-an kang G. Ramezani nga sayop siya sa iyang mga panglantaw, gipapili ko siya mismo sa board. Gipili niy Mohammad Kaar (Propesor sa Tehran Medical University) isip Chairman sa Board of Directors. Kini nga doktor nagsulat ug libro nga gitawag ug "Raw Vegetarianism" nga puno sa mga binuang ug walay kahulogan nga mga pormula sa laboratoryo ug giusikan niya ang oras sa mga mamiminaw sa walay pulos nga mga lektyur. Sa wala madugay nakamugna siya og kaguliyang sa club nga kinahanglan namo siyang palayason gikan sa pagkamiyembro sumala sa Artikulo 29 sa konstitusyon sa club. Miadto siya uban sa pipila sa iyang mga tawo nga sama sa hunahuna, namuhunan ug nagbukas sa usa ka club nga gitawag og "Scientific Raw Vegetarianism" sa Ministers St, ang matag tawo nawad-an og 40 o 50 ka libo nga toman ug gisira kini, ang pipila ka mga tawo usab nagbasol sa ilang trabaho ug mibalik sa among club. Si Mr. Ramezani wala makakat-on gikan sa iyang sayop nga aksyon, apan sa kasukwahi, imbes nga usa ka doktor, iyang gidala ang duha o tulo ka laing mga doktor ngadto sa club aron sa paghatag ug pakigpulong.

Kung gidawat pa nila ang akong mga pulong nga gisulat nako mga tuig na ang milabay sa libro nga Raw-Eating, kadaghanan sa mga tawo nga namatay sa bag-ohay nga mga tuig buhi pa karon. Pananglitan si Dr. Iqbal, ang pangulo sa medikal nga sistema,

Machine Translated by Google

nga nagtugyan kanako ngadto sa korte aron silotan, apan siya mismo gisilotan sa tinuod nga kinabuhi ug namatay. Maayo na lang, gibasura sa korte ang reklamo sa sistema sa medisina nga walay basehanan ug mihukom pabor kanako. Ang medikal nga sistema nag-ingon nga ako nanghilabot sa medikal nga "siyensiya" apan wala ako'y bisan unsa nga buhaton bisan unsa kanila, ako lang nagpakita sa paagi sa mga kinaiyahan ug kini nga husto nga dalan makapahimsog sa mga tawo ug sa pag-ayo kanila, ug ingon nga resulta, ang Ang paagi sa kita sa mga doktor gibabagan, apan wala'y negosyante nga gusto nga maguba ang iyang negosyo nga pagpangitag kuwarta! Sa libro nga "Raw-Eating" diin ang pilosopiya sa hilaw nga pagkaon gihubad ug uban sa giya niini nga libro, ang katilingban sa mga hilaw nga vegan naporma, pipila ka mga batakang punto ang gihisgutan nga nagpamatuod sa pagkasayup ug pagkadaut sa medikal nga siyensiya.

Nagsalig kaayo ko sa dagan niini nga asosasyon ug club kay naa ko aron pamatud-an kung giunsa nako pag-usik ang tanan nakong oras sulod sa unom ka tuig, pagpalayo sa mga kalihokan sa kalibutan, pagtrabaho og maayo ug paggasto sa salapi, apan kining tanan nga mga paningkamot nausik tungod kay pipila ka mga mangingilad, ilang gikuha ang komunidad, club, ug restawran uban ang tanan nga kabtangan niini. ug mga muwebles gikan kanako ug sa tinuod nga mga miyembro sa komunidad ug gitugyan sila ngadto sa mga kaatbang. Si Mr. Javad Ramezani, usa ka mapintas ug mahigugmaon sa kuwarta nga adunahang negosyante; Dili niya masabtan ang lawom nga kahulogan sa yano kaayo ug maayo kaayo nga pilosopiya sa hilaw nga veganismo, sukwahi sa akong opinyon, naghunahuna siya nga mas dali niyang maabot ang iyang destinasyon pinaagi sa siyensya. Nagtuo siya pag-ayo sa iyang opinyon ug sigurado sa iyang kaugalingon nga nakahukom siya nga buhaton ang usa ka butang aron mapalagpot ako gikan sa club ug ibutang ang iyang kaugalingon sa akong lugar ug ang iyang siyentipikong pilosopiya puli sa balaod sa kinaiyahan. Gibutang nila ang libro nga "Eat and become beautiful" ni Dr. Majdi imbes nga hilaw nga libro sa pagkaon ug gikuha ang club sa tabang sa mga doktor. Aron makab-ot kining makuyaw nga tumong, kinahanglan niyang gamiton ang gatusan ka mga paglapas, paglapas sa balaod, pagpamakak, pagpanghulga, pagpamugos, pagpahigayon, ug uban pa. Una, iyang gisulayan nga mapalayo kaniya si MohammadReza Mahtabi ug Manouchehr Safarzadeh (duha ka miyembro sa board of directors) .

Si Mr. Mahtabi, usa ka 28-anyos nga agricultural engineer nga naluwas sa grabeng sakit sa kidney pinaagi sa pagkaon sa hilaw nga pagkaon, mitabang sa pag-ayo sa club sulod sa pipila ka bulan. Siya usa ka talento nga batan-ong lalaki nga mapasigarbuhon nga nagbuhat sa tanan nga mga wiring, plumbing, pagpinta ug pagpamanday sa club sa tabang sa

Machine Translated by Google

Mr. Safarzadeh. Dayon iyang gidumala ang tibuok club ug restaurant sulod sa unom ka bulan. Gitun-an niya ang pag-andam sa mga hilaw nga salad ug nagsulat usa ka libro nga nag-ulohang "Mga pagkaon sa hilaw nga vegan, ang bugtong pagkaon sa tawo". Gusto ni Mr. Mahtabi nga magtukod ug usa ka kompanya sa agrikultura alang sa katilingban, apan ang iyang plano wala mahuman tungod kay ang tukma nga yuta wala makit-an; Si Mr. Mahtabi dili kaayo adunahan, ug kung gihatagan pa namo siya ug gamay nga sweldo sa pagdumala sa club ug gitipigan siya, ang among club wala unta niining makalolooy nga sitwasyon, apan si Mr. Ramezani giharas pag-ayo nga siya milayas kanamo ug giingnan ang iyang mga higala: "Moadto ako, mokaon ug luto ug mamatay." Ug mao usab ang iyang gibuhat. Miadto siya sa Khorramshahr, nakatrabaho sa Keshavarzi bank, mibalhin sa balay, mga higala ug mga tawo, nagpabilin nga nag-inusara, nagluto, ug ingon nga resulta, ang iyang sakit sa kidney mibalik ug mipatay kaniya.

Si Mr. Manouchehr Saffarzadeh nagtrabaho pag-ayo alang sa club ug mitabang, apan tungod kay nasabtan niya ang lawom nga pilosopiya sa hilaw nga veganismo nga labing maayo sa tanan ug kanunay nga gidepensahan kini, tungod kay si Mr. Ramezani nagtan-aw kaniya ingon nga usa ka kaaway, niining paagiha. Ang tabla nagkatibulaag. Si Mr. Safarzadeh miadto sa Shiraz ug si Mr. Abulfazl Sadarat miadto sa Jahrom, Mr.
Nagpabilin si Ramezani ug Mr. Kayhani, dili importanteng tawo si Mr. Abulfazl Kayhani, paryente siya ni Mr. Ramezani ug sa iyang maunongong higala.
Nagbiyahe ako sa gawas sa nasud tulo o upat ka beses sa kini nga oras, giimbitahan ako sa mga hilaw nga vegan sa tibuuk kalibutan, gusto nila ako makita, ug usahay moadto ako aron makita sila. Sa kini nga mga sitwasyon, nakita ni Mr. Ramezani nga wala'y sulod ug gisugdan ang iyang diktadurya. Kami adunay usa ka konstitusyon nga gilaraw sa mga eksperyensiyado nga mga maghuhukom nga nakakita sa tanan ug nagpalig-on sa akong awtoridad aron mapugngan ang ingon nga mga paglapas; Apan si Mr. Ramezani wala mahibalo sa balaod. Alang kaniya, ang iyang tinguha mao ang balaod.

Sumala sa Artikulo 18, 21, ug 29, si Mr. Ramezani ug Mr.
Si Kayhani legal nga gipapahawa sa komunidad, ug ang matag lihok nga ilang gihimo batok kanako ilegal ug mapugsanon. Kung gusto nako, magamit unta nako ang akong awtoridad sa oras, tangtangon sila ug kuhaon ang pagdumala sa asosasyon, apan bisan kung ingon ka katingad-an, adunay akong espesyal nga interes kang Mr. Ramezani tungod sa iyang aktibo ug dinamikong espiritu, labi na. nga aktibo siya ug nagtabang sa asosasyon. Nag-organisar siya og seminar sa iyang tanaman. Dili ko gusto nga masuko siya; Kanunay kong naghulat nga dawaton niya ang iyang sayop ug mobalik kanamo.

Machine Translated by Google

Basin gibiaybiay ko niya ug gikonsiderar ang iyang kaugalingon nga maalamon tungod kay siya midawat sa medikal nga siyensiya, apan ako dili. Siya miingon: "Kinahanglan gamiton sa usa ang tanan nga mga paagi ug plano aron makig-away." Gitudlo ni Mr. Ramezani ang usa sa iyang mga higala ug klasmeyt, si Mr. Mostaan, isip bookkeeper, nga nagdala sa tanang kwarta nga nakolekta gikan sa pagbaligya sa restaurant, opisina, ug membership ngadto sa bangko ug gibubo kini sa personal nga account ni Mr. Ramezani. Unsa may gibuhat ni Mr. Ramezani niini nga kwarta? Walay nakahibalo ug wala motubag kang bisan kinsa. Si Mr. Ramezani naghimo og selyo; Sa Domingo ug Martes gikan sa 16:00 hangtod 20:00 ug sa Huwebes gikan sa 13:00 hangtod 15:00 ang mga lecture ug ang mga pasyente gisusi nga libre sa mga doktor ug mga nutrisyonista. Gibutang niya kini nga selyo sa mga leaflet nga akong giimprinta sa akong kaugalingon nga gasto, tungod kay si Mr. Ramezani wala mogasto og salapi sa advertising. Ang sistema sa medikal nagreklamo kanako nga ako nanghilabot sa medikal nga trabaho, karon si Mr. Ramezani naghimo niini.

Nagsugod sila sa acupuncture sa club sa makadiyot; Babaye, bata, tigulang ug batan-on, naglingkod daplin sa bungbong nga may mga dagom nga gisapot sa mga dalunggan, ilong, ngabil, agtang, kamot ug tuhod sama sa hilom nga mga estatwa! Naghulat sila sa pag-ambak sa sakit gikan sa tumoy sa dagom ug luwason sila!
Unsang matang sa kataw-anan nga mga talan-awon ang wala mamugna sa kawalay-alamag sa mga lutong tawo? Si Dr. Nawab mihatag ug pakigpulong pinaagi sa mamumulong sa club ug mipahibalo nga dili siya mouyon sa opinyon ni Hovannessian. Maayo kaayo, Mr. Nawab, kung dili ka makauyon sa akong pilosopiya, unsa ang imong gibuhat sa kini nga club? Adunay milyon-milyon nga mga tawo sa kalibutan nga supak sa hilaw nga pilosopiya sa veganismo, silang tanan ba adunay katungod sa pagsulod sa among kaugalingon nga club ug pagsulti batok kanamo? Dihang nipagawas ko og pahibalo bahin niining mga kalambuan aron ipahibalo sa mga miyembro, nakapasuko kini ni Mr. Ramezani; Iyang giilisan ang kandado sa pultahan sa nataran, nga akong gipala sa akong kaugalingon ug gitamnan kini og mga bulak, aron ako dili makasulod sa nataran aron sa pagbisibis sa tanaman; Naka-lock ang pultahan sa akong opisina ug kinahanglan kong ablihan ang bag-ong pultahan sa akong opisina gikan sa hallway.
Ang pultahan sa entrada sa club gikan sa koridor gi-lock usab gikan sa luyo.

Panahon na sa pagpili og bag-ong board of directors. Nangutana si Mr. Ramezani pipila ka mga tawo sa pag-andam sa mga imbitasyon. Ang mga imbitasyon gisulat ug gibutang sa mga sobre. Gidala ni Mr. Ramezani kini nga mga sobre sa iyang balay aron selyohan ug i-post kini, apan walay bisan usa niini ang nabutang, aron walay

Machine Translated by Google

sa mga membro sa kongregasyon nahibalo bahin sa pagpili sa bag-ong board of directors. Niining mga adlawa, gikolekta ni Mr. Ramezani ang tanang dokumento sa mga miyembro ug gidala kini sa iyang balay. Gimandoan niya si Mr. Mostaan nga dili modawat ni bisan kinsa isip miyembro. Kini usa ka dakong krimen. Adunay nangutana kang Mr. Ramezani nga adunay usa ka ginoo nga gusto nga mahimong miyembro, nganong wala nimo gidawat? Ug siya mitubag: "Dili ko ganahan sa iyang panagway." Walay diktador sa kalibotan ang andam mohatag og ingon niana ka bastos nga tubag. Sa iyang balay, giimbitar ni Mr. Ramezani ang mga higala, kaila, silingan, paryente, ug ubang mga tawo sa panagtapok ug gihatagan ang matag usa kanila og membership card aron sila makasulod sa club ug makaboto kaniya sa adlaw sa eleksyon.

Sa gitakda nga adlaw sa eleksyon, si Mr. Ramezani misulod sa club uban sa usa ka grupo sa mga peke nga hilaw nga mga tigpakaaron-ingnon nga pagkaon ug ang teksto sa usa ka bag-ong konstitusyon, uban sa usa ka bag-o nga ngalan, uban sa usa ka bag-o nga sentro ug uban sa usa ka bag-o nga pilosopiya, nga gipasa ni Mr. Ramezani sa iyang balay uban sa usa lamang ka "sekreto" nga *boto* . Gipaila niya ang usa ka grupo sa mga doktor ug uban pa nga siya mismo ang gipili pinaagi sa usa ka "tinago" nga boto ug miingon: "Bisan kinsa ang mouyon, ipataas ang iyang kamot." Daghang mga mersenaryo ang mipataas sa ilang mga kamot sa katingala ug si Mr. Gipahibalo ni Ramezani: "Giaprubahan kini." Daghang mga tinuod nga miyembro sa club, nagprotesta. Misulod ko sa club gikan sa akong balay ug mipahibalo nga si Mr. Ramezani gihikawan sa pagkamiyembro sa komunidad sa dugay nga panahon, mao nga wala siyay katungod sa pagbotar ni sa pagpili ug pagpili. Kini nga eleksyon ilegal ug peke. Si Mr. Ramezani nagparehistro karong eleksyon ug wala kami nagprotesta tungod kay kining bag-ong asosasyon wala'y kalabotan sa amon. Kini usa ka bag-ong komunidad nga adunay bag-ong ngalan, nga adunay bag-ong katuyoan, nga adunay bag-ong lokasyon, nga adunay bag-ong konstitusyon, adunay bag-ong mga libro, nga adunay bag-ong founder ug sekretaryo. Ang matag usa gawasnon sa pagpili sa usa ka tumong alang sa iyang kaugalingon, pagpundok sa pipila ka mga tawo nga sama sa hunahuna sa iyang palibot, pagporma sa usa ka katilingban ug pagparehistro niini; Apan sa kasaysayan, wala makita nga usa ka ilegal nga grupo ang misulod sa populasyon sa mga kaatbang niini, nag-organisar og peke nga eleksyon alang sa iyang kaugalingon, nagtangtang sa mga nag-unang founder sa komunidad, ug nag-ilog sa tanang kabtangan sa orihinal nga populasyon. Kini sama sa kon ang kaaway molikos sa usa ka siyudad, pipila ka mga molupyo sa siyudad moabli sa ganghaan ug motugyan sa siyudad ngadto sa kaaway. Ang hilaw nga katilingban sa pagkaon supak sa sayop nga kalihokan sa mga doktor. Ang Artikulo 17 sa Konstitusyon nag-ingon: "Ang usa ka tinuod nga hilaw nga vegan wala gayud

Machine Translated by Google

nasakit ug wala magkinahanglan og medikal nga pagtambal ug mga pamaagi."
Mahitungod sa mga aksidente ug pagkahagsa, nagbansay kami sa mga hilaw nga vegan surgeon nga mag-opera nga walay antibiotic, walay serum ug walay protina sa hayop.

Gisultihan ko nila nga "nganong dili ka mouyon sa mga doktor nga hilaw mokaon ug maghisgot bahin sa hilaw nga pagkaon?" Dili tinuod. Gisultihan ni Dr. Majdi ang mga tawo: "Usahay mahimo nimong kan-on kini nga luto, wala'y problema." Ug siya mokaon sa iyang kaugalingon, si Dr. Nawab nagtuo nga ang hilaw nga pagkaon kinahanglan nga magsugod sa hinay-hinay. Gikan sa hitsura ug panagway ni Dr. Rashti (usa sa mga bag-ong miyembro sa board), masabtan nga dili siya usa ka hilaw nga vegan. Gihimo niining mga doktora ang hilaw nga food club nga sentro sa pag-anunsiyo ug gitigom ang mga kustomer para sa ilang opisina aron mabantog. Si Dr. Nawab nahimong chairman sa board of directors, unsa ang iyang pagkapresidente? Nga siya naghisgot bahin sa protina ug bitamina sulod sa usa ka oras sa usa ka semana ug kana? Ang presidente kinahanglan nga mangulo sa mga kalihokan sa club.

Natingala ko kung giunsa ni Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti ug uban pang board mga miyembro nga gipili ni Mr. Ramezani, bisan unsa pa sila kasupak sa akong pilosopiya, giunsa nila pag-uyon nga moapil niining peke nga eleksyon uban niining makauulaw nga dula ug tangtangon si Hovannessian, ang founder ug permanenteng sekretaryo sa asosasyon? Gipulihan nila ang mga founder, gikuha nila ang club nga akong gibuhat ug gidumala sulod sa unom ka tuig gikan sa akong mga kamot, ug kusog nilang gikuha ang club uban ang tanan nga kagamitan ug pasilidad niini. Ang among asosasyon wala magkinahanglan og "siyentipikanhong" mga lektyur. Sa dihang gidawat nato ang sugo sa kinaiyahan *"ayaw pagkaon sa mga linuto nga butang, ayaw pagkaon sa mga mananap, pagkaon sa hilaw nga vegan nga pagkaon kutob sa imong gusto ug bisan unsa nga imong gusto."* Dili na kinahanglan nga makadungog pa kami.

Gihanduraw ni Mr. Ramezani ang iyang kaugalingon nga usa ka siyentista. Sa dihang gilibotan ako sa mga nangaon nga hilaw ug nangutana, si Mr. Ramezani misulod sa panag-istoryahanay ug naghisgot bahin sa glucose ug glucogen. Usa ka adlaw, panahon sa panaglalis, si Mr. Kayhani nagsugod sa pagpamalikas kanako. Giisa niya ang iyang kamot ug misinggit lima o unom ka beses: "Armenian, Armenian, Armenian." Ingon og ang Armenian usa ka matang sa tunglo! Mapasigarbuhon ko nga Armenian ug mapahitas-on nga Aryan ug nagpuyo sa Persia. Ang mga taga-Armenia wala gayod gimaltratar sa mga katagilungsod nga Persianhon ug kanunay nilang gitahud. Ang pagmugna og pagdumot tali sa mga nasud maoy usa sa pinakagrabe nga mga butang. Susama ang nahitabo sa usa

Machine Translated by Google

adlaw atol sa usa ka board meeting, atol sa usa ka panaglalis, si Dr. Kaar nawad-an sa iyang kalinaw sa makadiyot ug nagsugod sa pagpamalikas kanako nga ako nakadungog lamang gikan sa mga baba sa mga tawo sa dalan sa akong kinabuhi. Hilom kong naglingkod, nagtan-aw sa katingala kon sa unsang paagi kining respetadong tawo nawala sa iyang kaugalingon ug wala makasabot sa iyang gisulti. Iyang gihapak ang iyang mga kamot sa lamesa ug miingon: "Adto ka sa taas ug lingkod sa imong lawak, ania ang amoa, dili imo." Kay sa miaging panahon, nagbasol siya sa iyang batasan ug gigakos ko, gihagkan ug nangayo og pasaylo, gipasaylo nako siya; Apan sa ikaduhang higayon kini hingpit nga wala sa mga utlanan. Kinahanglan namong palagputon siya uban ni G. Azdanlou, dili lamang sa board of directors, kondili usab sa membro sa asosasyon.

Aron makalagot ko, si Mr. Ramezani wala mobayad sa akong abang sa lima mga bulan. Usa ka adlaw nabuang siya sa club ug sa dihang nakita niya ako nga nakigsulti sa pipila ka mga tawo bahin sa hilaw nga pagkaon, siya misinggit "Pahawa dinhi." Unya iyang gisugo ang trabahante nga bag-o lang niyang gisuholan: "Ilabay kini." Gitukmod usab ako niini nga trabahante ug gilabay ako gikan sa hagdanan sa pultahan, ug natumba ako sa yuta ug naigo ang akong ulo sa usa ka motorsiklo ug nasamdan. Kung dili ko hilaw nga foodist, na-stroke unta ko. Miadto kami sa estasyon sa pulisya ug gikan didto ngadto sa medical examiner, kini nga trabahante gusto nga magpahigawas sa iyang kaugalingon ug kusog nga mibalikbalik: "Si Aterhov nag-ingon nga kon imong hikapon ang lamesa, mawad-an ka sa timbang." Daghan kaayo siyag nakat-onan sa hilaw nga pagkaon! Gusto usab ni Mr. Ramezani nga ipakita ang pipila ka mga papeles sa imbestigador, apan gipugngan kini sa imbestigador. Sigurado, Mr.
Gusto ni Ramezani nga ipakita ang iyang sikat nga konstitusyon ug pamatud-an nga siya ang sekretaryo sa komunidad ug ako ang tigsamok. Unsa may akong mahimo dinhi? Ako mipasaylo ug migula; Mao ba kini ang kataposang talan-awon sa komedya o trahedya? Wala ko kabalo; Si Mr. Ramezani kinahanglang motubag. Gihulga ko niya sa makadaghang higayon nga buhaton niya ang usa ka butang aron mapugos ako sa pagkalagiw nga hubo gikan sa Persia! Basin mao ni iyang batasan kay utang niya ang iyang kinabuhi sa akong pilosopiya. Kini usa usab ka matang sa pagpasalamat. Sa diha nga sila nangutana kaniya: "Unya hain si Aterhov?" Siya mitubag: "Siya mao ang anti-siyensiya." *Dinhi akong gipahayag nga ang bisan unsang kadaot sa akong kinabuhi ug kabtangan gikan kaniya (o parehas nga mga ahente sa pagsulod).*

Ang kahakog ug dili maalamon nga pagdumot nagdala sa pipila ka mga tawo sa punto diin ang akong phone book nga adunay mga ngalan sa tanan nga mga miyembro.

Machine Translated by Google

narehistro ug duha ka folder nga puno sa English mail (mga usa ka libo) ang nawala sa akong opisina. Dili nako masulti kung kinsang buhat kining daotan ug dili takus nga buhat, apan nahibal-an nako nga kini buhat sa usa ka tawo nga gusto makigkontak sa mga sumusunod sa hilaw nga veganismo ug pag-abuso kanila. Klaro nga ang tawo nga nangawat niini dili magamit sa publiko. Bisan kinsa nga nagbuhat niini, nagbuhat niini tungod sa pagkawalay alamag. Ako mopasaylo ug mohangyo nga kon siya mobati og gamay nga pagkatawhanon sa iyang kasingkasing, human niya makuha ang iyang kahulogan gikan kanila, i-post kini nga mga sulat balik kanako; tungod kay kini nga mga sulat mahimong labi ka hinungdanon ug bililhon alang kanako ug alang sa kasaysayan sa hilaw nga veganismo sa umaabot.

Karon nga dili na ako moadto sa club, ang mga gitambalan nga mga tawo moadto sa ikaduhang andana sa akong villa aron magpasalamat ug makakuha og impormasyon ug mamalit og mga libro. Nagtukod kami og usa ka komunidad nga adunay pilosopiya nga gisulat sa libro sa hilaw nga pagkaon. Bisan kinsa nga dili modawat niini nga libro dili mahimong miyembro niini nga komunidad. Ang mga doktor nga gustong mahimong miyembro sa asosasyon sa mga hilaw nga vegan, kinahanglan nga magsira sa ilang mga opisina ug dili mosulat sa mga reseta o hilo sa mga pasyente, apan sila mga doktor pagkahuman ug dili nila hingpit nga biyaan ang ilang sayup nga kahibalo, ug kung buhaton nila, wala sila pagbuhat ug walay ikasulti. Nag-lecture sila sa among club bahin sa mga bitamina, protina ug kabtangan sa mga tanum. Kining mga pulonga kay walay pulos, mito, pantasya ug tinumotumo. Sa sinugdan, nag-lecture sila tulo ka beses sa usa ka semana, pagkahuman usa ka adlaw sa usa ka semana ug usa ra ka oras. Sa dili madugay ang mga tawo kapoyan sa pagpamati niini nga mga pulong ug sila mahurot sa mga pulong, unsa ang ilang sunod nga buhaton? Unsa ka dako ang ilang pagbinuang sa mga tawo?

Tuod man, kon sa usa ka adlaw, si Ramezani mopalawom sa iyang pagtuon ug modawat sa iyang mga kasaypanan, ~~moundang~~ sa medikal nga *siyensiya,* mobalik sa kinaiyahan ug mopasakop sa mga balaod sa kinaiyahan, kita bukas sa pagdawat kaniya ug ako dili manumbaling sa mga kalisdanan nga nahimo kanako; Wala'y pagdumot sa pamatasan sa tinuud nga hilaw nga mga vegan, mapasayloon kami.

Ang Raw-Veganism nagbarug nga mas taas kay sa tanang rebolusyon sa kasaysayan

Machine Translated by Google

Si Ms. Astrie kauban ang grupo sa mga bata nga hilaw nga vegan gikan sa orphanage

Usa ka grupo sa hilaw-vegan nga mga bata sa Nancy Anna Zabler orphanage sa Australia

Machine Translated by Google

Arshavir Ter Hovannessian

Machine Translated by Google

Usa ka panig-ingnan sa usa ka tinuod nga tawo, ang nagpasiugda sa usa ka bag-ong kalibutan nga walay sakit, kakabos, kagutom, gubat ug pagpatay, usa ka pananglitan sa usa ka kompleto nga hilaw nga vegan sa ika-20 nga siglo, Anahit, ang ika-20 nga ***siglo .*** *usa ka tuig nga anak nga babaye ni* ***Aterhov,*** *nga wala pa gyud mokaon bisan usa ka tipik sa mga linuto nga butang ug wala gyud moinom og bisan unsang tambal o bakuna.*

Machine Translated by Google

15 anyos nga si Anahit (kolor nga hulagway)

Machine Translated by Google

10 anyos nga si Anahit (kolor nga hulagway)

Logo sa Tehran Raw-

Katilingban sa Pagkaon

Pirma sa tagsulat

Tehran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Tehran siyudad, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Isulti: 828878

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.